

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 11

### 頼政塚(源三位頼政公墓所) (高松町)



▲玉垣には近郷の篤志家の名が刻まれています



▲源三位頼政公の墓碑



源三位頼政公ゆかりの寺として知られる高松町の長明寺境内には、頼政塚と呼ばれる墓所があります。源頼政は鶴退治の伝説で有名な人物です。清和源氏で初めて従三位となったことから「源三位」と称されました。頼政塚は6世紀頃に築かれた直径30メートル・高さ4メートルの円形の古墳で、頂上に墓所があります。墓碑は元禄13年(1700年)に再建されたものですが、基礎は中世に造られた別材です。「長明寺記」によると、慶長年間(1596〜1614年)に頼政池を造成する際、古墳の石材を利用するために掘り起こされて遺骨や鉄刀などが見つかり、これが頼政公のものとして僧たちが痛嘆したと伝わります。

西脇市の歴史や文化財、史跡などを紹介します。◆問合せ 郷土資料館(播磨内陸生活文化総合センター)ドウジアム内/☎23-5992 22-15580

◆問合せ 郷土資料館(播磨内陸生活文化総合センター)ドウジアム内/☎23-5992 22-15580

## いきいき健康レシピ

### 夏野菜のラタトゥイユ



1人分/熱量122kcal、タンパク質5.0g、脂質4.0g、食塩相当量0.4g、カルシウム74mg、食物繊維5.7g

#### 【作り方】

- ① ナスとズッキーニを2cm幅のいちょう切りにして水に浸す。
- ② パプリカ、タマネギ、トマトは2cm角に切る。
- ③ サヤインゲン半分は半分の長さに切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイル、赤唐辛子、ニンニクを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
- ⑤ 赤唐辛子を取り出し、水気を切った①、②、水、塩・コショウを加えて煮立てる。
- ⑥ サヤインゲンを加えて中火で10分ほど煮れば、完成。

#### 《健康アドバイス》

8月4日は「栄養の日(8(エイト)4(よん))」、8月31日は「野菜の日(8(や)3(さ)1(い))」です。夏に旬を迎える野菜はビタミン類等が豊富で、体調を整える食材として欠かれません。健康づくりのために、大人は1日350グラムの野菜を摂取することが目標です。

手のひらをはかりに見立ててカロリーを計算する「手ばかり栄養法」というものがあります。生野菜350グラムは「両手3杯分」、ゆで野菜350グラムは「片手3杯分」といわれています。目標とする野菜摂取量が350グラムをクリアしているか、一度「手のひら」で量ってみましょう。

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

#### 【材料】 (2人分)

- ナス…………… 1本
- ズッキーニ…………… 1/2本
- パプリカ(赤・黄) …… 各1/4個
- タマネギ…………… 1/2個
- トマト…………… 1個
- サヤインゲン…………… 5本
- ニンニク…………… 1片(10g)
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- 赤唐辛子…………… 1/2本
- 水…………… 小さじ2
- 塩・コショウ…………… 少々

西脇市いずみ会お勧めの、野菜をたっぷり使った煮物です。ズッキーニをカボチャに代えてもおいしいですよ。

## 西脇の自然

第557回

### ウバユリ (ゆり科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



ユリといえば華麗とかかげんとかいふ言葉が似合いそうですが、山の中でウバユリに出会うとちょっと異様な感じがします。1メートルくらいの大きさになるからでしょうか。7～8月に花を付けますが、ササユリのように花卉が大きく開いたり、反り返ったりすることはなく、つぼみが少し膨らんで割れたという感じです。また、花卉が薄緑色で白色や紅色ではないので、見栄えはよくありません。名前は「姥百合」で、花を付けるころに葉が枯れ落ちているのを「歯が抜けた老婆」に例えたという説があります。7年ほどかけて花を付け、その後は根元から全て枯れてしまいます。一風変わった姿と同様に、生態も変わっていますね。

〔まちのうごき/7月1日現在〕

人口/40,061人(+29人) 男性19,327人 女性20,734人 世帯数17,311世帯

広報にしわき 令和2年8月号

28