

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

12 西部井堰（三ヶ村井堰） （黒田庄町船町）

西脇市の歴史や文化財、史跡などをご紹介します。
◆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／☎2315992 ㊤2215580）



▲三ヶ村井堰改修記念碑



▲現在の西部井堰



西部井堰は市の北端、加古川と篠山川合流点のすぐ下流にあります。古くは室町時代に井堰が築かれたと伝わり、寛文13年（1673年）には黒田庄町船町・田高・石原を潤す「三ヶ村井堰」として、大規模な改築が行われた記録が残っています。慶長11年（1606年）に加古川上流の舟運が整備されると、通行税を徴収する船座が近くに置かれましたが、井堰が舟運の妨げになるとして、舟運関係者と三ヶ村の対立が続きました。昭和18年（1943年）に近代的な井堰に改修後、平成4年（1992年）に現在の西部井堰に整備され、3つの集落に黒田庄町西澤・大伏を加えて、黒田庄町西岸の田畑を潤しています。

いきいき健康レシピ

カボチャのポタージュ



1人分/熱量291kcal、タンパク質6.5g、脂質4.6g、食塩相当量0.8g、カルシウム70mg、食物繊維11.4g

【作り方】

- ① カボチャは種とワタを取り除いて皮をむき、2cm角に切る。
- ② 耐熱容器にカボチャを入れてふんわりラップをかけ、500Wのレンジで8～10分を目安に柔らかくなるまで加熱。熱いうちにつぶす。
- ③ ニンニクは皮をむいてみじん切りにする。
- ④ ジャガイモは皮をむいて輪切りに、タマネギは薄切りにする。
- ⑤ 鍋にバターと③を入れて弱火で炒め、④を加えてさらに炒める。
- ⑥ 柔らかくなったカボチャ、水、固形スープのもとを加え、ふたをして10分程度煮る。その後、粗熱を取り、ミキサーにかける。
- ⑦ ⑥を鍋に移して牛乳、塩、コショウを加えて混ぜ合わせ、弱火で少し温める。
- ⑧ 器に注ぎ、カボチャの皮を浮かせてコーヒーフレッシュを落とせば完成。

＜健康アドバイス＞

毎日いきいきと生活するためには、「栄養の良い食事」「運動」「社会参加」をバランスよく実践することがとても大切です。しっかり食べるためには、定期的な歯科健診も大切です。そして、できるだけ主食・主菜・副菜がそろった食事を取りましょう。また、筋肉を衰えさせないための適度な運動や、友達との会話、地域での活動などにも積極的に参加しましょう。

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

【材料】 (4人分)

- カボチャ…………… 1/4個
- ジャガイモ…………… 1個
- タマネギ…………… 1/2個
- ニンニク…………… 1片
- バター…………… 大さじ1
- 水…………… 100ml
- 固形スープのもと…………… 1個
- 牛乳…………… 100ml
- 塩、コショウ…………… 各少々
- カボチャの皮(飾り用)…………… 適量
- コーヒーフレッシュ…………… 適量

カボチャをたっぷり使った野菜スープです。ニンニクを使うことで、バターと固形スープのもとを減らす減塩効果があります。冷やしてもおいしいですよ。

西脇の自然

第558回

ウリカワ (おもだか科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



水田に生える水生植物です。葉はニラのように細長く、形がむいたウリの皮に似ていることから名が付けられたそうです。花は白い花びらを3枚付け、水田ではよく目立ちます。同様の花を付けるものにオモダカやアギナシがありますが、こちらは葉が矢じり形をしているのが特徴です。

水田の隅やあぜとの境で見掛けることがあります。農家にとっては厄介な雑草といえるでしょう。これらの水生植物は湿地や水田が生息の場ですが、湿地はどんどん減少し、サギソウやトキソウなども絶滅の危機にひんしています。水田もよく管理されているので、ウリカワなども、やがて絶滅危惧種になるのかもしれません。

