

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 15 八日山

(上戸田・下戸田・上野・大野・津方)



▲山頂からは西脇市南部が一望できます



▲八日山全景(南から) 山頂への登山道もあります



八日山は津万平野の南に位置する標高200メートルほどの独立峰です。その名の由来は、奈良時代初期に編み出された「播磨国風土記」に品太天皇(応神天皇)の猟犬・マナシロがイノシシを追ってこの山に登ったとき、天皇がイノシシを「射よ」と言ったので「射矢丘」というと記されています。そして、射矢丘がなまり「八日山」になったと考えられます。

イノシシと闘って落命したマナシロは射矢丘の西に墓を造って葬られ、犬墓があるとも記されています。上本町字大塚にある大塚古墳が、その犬墓にあたるのかもしれませんが。

八日山南麓には、応神天皇を主祭神とする八幡神社が鎮座しています。

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) 23-15992 FAX 22155800

## いきいき健康レシピ

### 大根葉の混ぜご飯

西脇市いずみ会



1人分/熱量246kcal、タンパク質5.5g、脂質3.9g、食塩相当量0.7g、カルシウム68mg、食物繊維2.3g

#### 【作り方】

- ① 大根の葉とニンジン、洗って千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を炒める。
- ③ ②に、ゴマ、ちりめんじゃこ、濃い口しょうゆ、砂糖を加えて炒めた後、火を止める。
- ④ ボウルに③とご飯を入れて、よく混ぜ合わせれば完成。

#### 《健康アドバイス》

西脇市いずみ会がお勧めする「大根葉の混ぜご飯」は、大根の葉を緑黄色野菜としておいしく食べられる献立です。令和元年度には、西脇工業高校家庭部の部員と兵庫県立大学生が合同で、冬の旬野菜「大根」が葉や皮もおいしく食べられることをPRするための調理動画を制作しました。動画は、市ホームページで公開しています。



詳しくはこちら

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

- 【材 料】 (2人分)
- ご飯……………茶わん2杯
  - 大根の葉……………1/2本
  - ニンジン……………20g
  - ごま油……………小さじ2
  - ゴマ……………大さじ1/2
  - ちりめんじゃこ……………大さじ2
  - 濃い口しょうゆ……………大さじ1/2
  - 砂糖……………小さじ1

## 西脇の自然

第561回

### トウネズミモチ (もくせい科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



この木は中国原産で常緑の小高木です。大気汚染に強く、生長も早く、明治の初めごろに公園や工場等の緑化樹として持ち込まれて植栽されたようです。今では広い範囲で帰化しています。

6月～7月ごろにかけて枝先から円錐状の花序を出し、小さな白い花をたくさん咲かせます。11月ごろからは黒紫色の実を多く付けます。この実をつぶして種を取り出すと、ネズミのふんとそっくりです。名前はこのことから付いたようです。昔、身近にいた大型のネズミも環境の変化ででしょうか、最近では見ることが少なくなりました。

中国では、実を乾燥させ強壮薬として、葉は腫れものなどの薬として利用されます。

