

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 18 唐子ツバキ (坂本)



▲西林寺の唐子ツバキ (兵庫県指定文化財)



▲唐子咲きのツバキの花

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 22-15580

唐子ツバキは多くの種類があるツバキの品種の一つで、花は5、6枚に平開します。そして、花弁に囲まれた中央部で、濃紅色のおしべが八重になつて盛り上がるように咲きます。その様子が唐子人形の髪を結った頭に似ていることから、「唐子咲き」と呼ばれます。西林寺境内にある唐子ツバキは樹齢約200年と推定される巨木で、近隣に唐子咲きの古木が見られないことから、兵庫県指定文化財(天然記念物)に指定されています。見頃は3月中旬から4月初旬です。境内にはアジサイのほか、さまざまな樹木が植樹されています。ぜひ一度お立ち寄りください。



## いきいき健康レシピ

### ひじきとツナとキャベツの炒め物

西脇市いずみ会



1人分/熱量136kcal、タンパク質6.2g、脂質9.8g、食塩相当量0.8g、カルシウム43.0mg、食物繊維1.3g

#### 【作り方】

- ① ひじきは水で戻す。
- ② キャベツとニンジン千切りする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、①と②、ツナ(油ごと)を入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、しょうゆ、みりんを加えて味を整える。
- ⑤ 器に盛り、すりごまをふりかけて完成。

#### 《健康アドバイス》

私たちの体の中で行われ「消化」「吸収」「代謝」の働きは、体内時計によって大きく左右されます。そのため、体内時計を意識した食生活を送ることは体調管理の大切な第一歩です。

例えば、乳製品や大豆製品は、筋肉への吸収を意識する場合は朝食時に、骨への吸収を意識する場合は夕食時に摂取すると効果的です。

食べる時間を考えて体調を整えませんか。

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

#### 【材料】 (2人分)

- 乾燥ひじき…………… 大さじ1
- キャベツ…………… 2枚
- ニンジン…………… 20g
- ツナ缶…………… 1/2缶
- ごま油…………… 大さじ1/2
- 濃い口しょうゆ… 大さじ1/2
- みりん…………… 大さじ1/2
- すりごま…………… 小さじ1

## 西脇の自然

第564回

### ニホンアマガエル (あまがえる科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



普通、背中の色は黄緑色ですが、周囲の環境に応じて黒っぽいまだら模様の灰褐色にも変えることができます。保護色の一例としてよく知られていますが、今回の写真の青色の個体は保護色ではなく、黄色の色素が先天的に欠乏した個体でまれに見られます。

カエルといえば主に春の夜の水田で大合唱しているイメージで、本種もその時期に盛んに鳴いています。「雨蛙」の名前のおり、雨が降りそうになると昼間でも鳴き、このときの鳴き声は「雨鳴き」などと呼ぶそうです。

体を守るために皮膚から粘液を分泌していますが、毒も含まれているので触った後は手を洗いましょう。