

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

23 大木城跡(大木町)



▲城跡にある城山神社



▲大木城の遠景(山頂が山城)



大木城跡は、日野地区北部の平野西側に南北に延びる山々の南端山頂(標高164㍎、平地との比高差84㍎)に築かれた山城で、その規模は南北約70㍎、東西約35㍎です。

現在は樹木に遮られています。主郭は日野地区が一望できる立地にあり、城の構造から戦国時代に築造されたと考えられます。

主郭は現在、城山神社として稻荷社が祭られており、鳥居が立ち並ぶほか、傍らには大木城跡の標石があります。城主は不明ですが、山城としての機能を有するものの小規模であり、防衛性に欠けていることから、この地域の土豪の城であったのかもしれない。

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ゥジアム内) ☎23-159920 22-5580

いきいき健康レシピ

カップ寿司

西脇市いずみ会



1人分/熱量438kcal、タンパク質16.3g、脂質9.6g、食塩相当量1.4g、カルシウム41mg、食物繊維0.7g

【作り方】

- ① ㊦を混ぜて、合わせ酢を作る。ボウルにご飯と㊦を入れて、混ぜ合わせる。
 - ② 別のボウルに卵と㊧を入れてよくかき混ぜる。フライパンを熱し、いり卵を作る。
 - ③ キュウリを小口切りにし、塩をふりかけて水気をしっかり切る。
 - ④ カップにご飯と具材(いり卵やキュウリ、さけフレーク)を交互に詰める。ゆかりをふりかけ、いり卵を飾れば完成。
- ★ キュウリをブロッコリーに、さけフレークをカニカマに替えてもおいしいですよ。

【健康アドバイス】

夏場の一日に必要な水分摂取量は、1.5㍎以上といわれています。水分補給として一番良いのは、「水」や「麦茶」です。コップ1杯を目安に、1日6~8回に分けてこまめに飲みましょう。緑茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるため、水分補給にはなりません。できるだけ控えましょう。

おいしく食べて、
元気なからだに。

【材 料】 (2人分)

ご飯…………… 茶わん2杯

㊦…………… 大さじ3

砂糖…………… 大さじ2

塩…………… 小さじ1/2

卵…………… 2個

㊧…………… 大さじ1

砂糖…………… ひとつまみ

塩…………… ひとつまみ

キュウリ…………… 1/2本

塩…………… ひとつまみ

さけフレーク…………… 大さじ3

ゆかり…………… 適量

西脇の自然

第569回

ヤママユ (やままゆが科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



真夏から現れる大型のがで、^{あか}灯りによく集まります。紫外線に反応して集まりますが、最近の外灯はLED等の紫外線を発しない外灯に変わっていることから、虫が集まる外灯はかなり減りました。「天蚕^{てんさん}」という別名もあり、カイコのように糸を吐いて繭を作ります。長野県の穂高有明地区では昔から天蚕を養蚕し、「天蚕糸^{てんさんし}」と呼ばれる繭から採れる糸は薄緑色で独特の光沢があります。絹よりしなやかでしわになりにくい高級繊維ですが、生産には大変手間が掛かり、生産が途絶えて幻の糸となった時期もあるようです。

明治時代以降は皇居の紅葉山御養蚕所で、歴代の皇后さまが天蚕を育てられることが伝統になっています。