

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 27 矢筈山城跡 (高田井町)



▲頂上三角点付近 城跡の平坦面



▲矢筈山山頂からの眺望



矢筈山城は、杉原川と加古川の合流点に広がる市街地を一望できる矢筈山(標高363m・平地との比高差約290m)の山頂に築かれた山城です。城跡には愛宕社や秋葉社などが祭られています。大変険しい自然地形を生かした郭(城内の平坦面)や土塁、堀切などが残っており、南北朝時代と戦国時代に築かれた防御施設が確認できます。地誌などの史料には記載がないため城主は不明ですが、北播磨を支配していた在田氏との関わりが考えられます。

山頂からの眺望は絶景で、麓の「矢筈の森公園」には登山道が整備されていることから、多くの登山者に親しまれています。

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)  
1ドウジアム内/☎23-5992 22-5580

### いきいき健康レシピ

#### 豆腐のチーズ焼き

西脇市いずみ会



1人分/熱量267kcal、タンパク質17.0g、脂質17.7g、食塩相当量1.0g、カルシウム285mg、食物繊維0.1g

#### 【作り方】

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② カニカマは半分の長さに切り、シイタケは薄切りにする。
- ③ 塩・コショウで下味を付けた豆腐に小麦粉をまぶす。フライパンを熱してマーガリンを溶かし、豆腐の両面に色が付くまで焼く。
- ④ 豆腐の上に②とチーズを乗せ、フライパンにふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑤ 器に移し、千切りした大葉を乗せたら完成。

#### 【健康アドバイス】

運動すると「骨芽細胞」が活発に働き、骨にカルシウムが沈着します。また、外出して日光を浴びると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが産出されます。冬は日照時間が短い上に寒さを避けようと、外出の機会が減ってしまいがちです。骨の健康のためにも、天気の良い日は30分程度、日光を浴びながら散歩してみましょう。

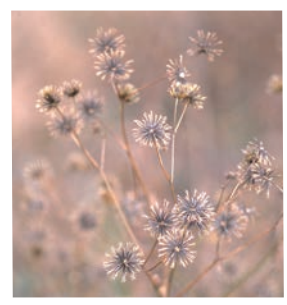
おいしく食べて、元気なからだに。

【材 料】	(2人分)
豆腐(木綿)	300g
カニカマ	2本
生シイタケ	1個
塩・コショウ	各少々
小麦粉	適量
マーガリン	大さじ1
プロセスチーズ	40g
大葉	1枚

### 西脇の自然 第573回

#### コセンダングサ (きく科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



タンポポと同じきく科で、黄色くめだたぬ花は20以上の小さな花が集まった集合花と呼ばれるものです。不用意に草むらに入ると気付けば無数のひっつき虫が…という経験がある方も多いと思いますが、その正体の一つがこの植物です。細長く小さな種子は外に向かって2~3本の突起が出ていて、突起には矢尻のように返しが付いています。これで服や動物の毛に付き、生息域を広げています。

繁殖力が旺盛な帰化植物で、路傍や河原、荒地など至る所で見られ、厄介者扱いされています。「センダン」は公園が街路に植えられている白い実を付ける樹木で、その葉に似ていることから名付けられました。

