



▲改堰記念碑



▲現在の喜多前坂黒田井堰

## ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

### 28 喜多前坂井堰記念碑 (黒田庄町黒田)

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)



喜多前坂井堰は船町橋の下流にあります。江戸時代には、この井堰から前坂集落と下流の喜多集落へかんがい用水が引かれました。井堰は常堰ではなく仮堰で、秋冬の間は舟筏の運行のために撤去され、毎年4月になると設置されました。上流には規模の大きい三ヶ村井堰(現在の西部井堰)があるため、干ばつの年には水不足に悩まされました。

昭和12年(1937年)、約600以上流の現在地で近代的な井堰とする工事が完了し、井堰の東側に改堰記念碑が建てられています。

現在、井堰は「喜多前坂黒田井堰」と名称を改め、黒田集落を加えた3集落の耕地を潤しています。

## いきいき健康レシピ

### 梅風味のひじきとちりめんじゃこのふりかけ

西脇市いずみ会



1人分/熱量22<sup>kcal</sup>、タンパク質1.6<sup>g</sup>、脂質1.0<sup>g</sup>、食塩相当量0.7<sup>g</sup>、カルシウム43<sup>mg</sup>、食物繊維1.8<sup>g</sup>

#### 【作り方】

- 鍋にひじきと水を入れて火にかける。沸騰したら火を止めて5分間置き、ザルにあげて水切りする。
- 梅干しの種を取り、細かく刻む。
- テフロン加工のフライパンで、ひじきの水分を飛ばすように炒める(中火)。
- 梅干しを加えて、焦げないように弱火で炒める。しょうゆで味付けし、ちりめんじゃこと白ゴマを加えて、軽く混ぜ合わせれば完成。

- ★ ふりかけは冷蔵庫で1週間ほど、保存できます。
- ★ 混ぜ込みおにぎりにして食べるとおいしいですよ。

#### 【健康アドバイス】

貧血予防には、鉄分を多く含む食品(赤身の肉、豆腐、小松菜、ひじきなど)を積極的に摂取することが推奨されています。例えば、野菜やいも類等に含まれるビタミンCと一緒に取ると、鉄分の吸収率を高めます。一方、濃いコーヒーや緑茶等に含まれるタンニンや、ちくわ等の練り製品、清涼飲料水などに含まれるリン酸塩は鉄分の吸収を悪くするので、食べ合わせに注意が必要です。

おいしく食べて、  
元気なからだに。

#### 【材 料】 (4人分)

- 乾燥芽ひじき……………10<sup>g</sup>
- 梅干し……………1～2個
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- ちりめんじゃこ……………15<sup>g</sup>
- 白ゴマ……………大さじ1

## 西脇の自然 第574回

### ナナミノキ (もちのき科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



川沿いの河畔林や山地に自生する雌雄別株の常緑高木です。

6月ごろに枝先の葉の付け根から散形花序を出し、淡紫色の花をたくさん咲かせます。雄木は花数が多く密に咲きますが、雌木は雄木よりも少ないです。実は11月ごろから熟し始め、美しい赤色になり、小鳥たちの冬を越すための大切な食物となります。

名前の由来は美しい実がたくさんあるので「七実の木」、美しい実でその名が知られているので「名の実の木」がなまったなど、いろんな説があります。

仲間のクロガネモチなどと同様に、庭木としても植えられています。