



▲大般若経とともに保管されていた薬師堂（大木町）



▲大日如来坐像

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

29 大日如来坐像（大木町）

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リアム内）☎23159922（FAX）215580（E）



大木町に伝わる大日如来坐像は、高さ37・4センチの奇木造の仏像です。智拳印を結び金剛界の大日如来で、体部は金泥塗り、衣部には金箔が施されています。瞳は玉眼で、額中央の白豪は水晶になっていました。宝冠と両腰、膝など下部は失われていますが、端正な顔立ちや丁寧な造りから、室町時代（14～16世紀）の造立と考えられ、西脇市指定文化財となっています。

大木町の薬師堂とともに保管されていた大般若経が、平野神社にあった神宮寺で、明治時代の廃仏毀釈によって廃寺となった祐仙寺旧蔵であることから、同じく祐仙寺の本尊であったと考えられます。現在は郷土資料館に寄託され、常設展示しています。

いきいき健康レシピ

鰯とせん切り野菜のおろしソース

西脇市いずみ会



1人分／熱量228kcal、タンパク質12.8g、脂質14.9g、食塩相当量1.0g、カルシウム60mg、食物繊維1.2g

【作り方】

- ① アジは三枚におろし、小骨を取る。Aを振ってしばらくおいた後、ペーパーで水気を取り、薄く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンで油を熱し、アジを揚げ焼きにする。
- ③ 3センチの長さに切った大根、ニンジン、キュウリを千切りする。
- ④ ボウルに③の材料とBを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にアジを盛り付け、④を添えれば完成。

【健康アドバイス】

大根の100gあたりの熱量（カロリー）は15kcalで、大根にはむくみを防ぐカリウムや、免疫力の維持、美肌づくりに欠かせないビタミンCが含まれています。

ビタミンCは加熱や水に浸すと損なわれやすい栄養素です。大根おろしや大根サラダなど、生の状態で食べるのがお勧めです。

おいしく食べて、元気なからだに。

【材料】（4人分）

アジ	240g
大根	80g
ニンジン	20g
キュウリ	40g
小麦粉	大さじ2
サラダ油	適量

A	塩	ひとつまみ
	酒	大さじ2

B	大根おろし	160g
	薄口しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2

西脇の自然 第575回

スズメ（すずめ科）

西脇市動植物生態調査研究グループ



スズメはヨーロッパからアジアまで広く分布し、日本では昔話や童謡にも登場する、ごく身近な小鳥です。日本人でスズメを知らない人はいないでしょう。

農家にとって当初は害鳥とされていましたが、駆除すると害虫が増えて農作物に大きな被害が出たことから、今では益鳥とされています。昔から人と共生してきたことから、「人家がなくなるとスズメもいなくなる」といわれてきました。また、現代的な家屋が営巣に適さないともいわれています。

今では生息数がかなり減ってきており、数十年後には絶滅危惧種になるかもしれません。