

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

30 上戸田遺跡 (上戸田)

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) ドウジアム内/〒231-5992 西脇市 22-1-5580



▲柱穴に埋められていた10枚以上の土師器 ▲平安時代終わり頃の掘立柱建物跡(枠線が建物範囲) [写真提供=兵庫県立考古博物館]

上戸田遺跡は国道175号西脇北バイパス工事に伴い、令和3年8〜12月に発掘調査が行われました。調査の結果、弥生時代末から古墳時代初頭(約1750年前)の集落にあった竪穴住居跡のほか、平安時代終わり頃(約850年前)の掘立柱建物跡が4棟見つかりました。建物は、ほぼ南北方向に計画的に配置されており、屋敷の跡である可能性がります。柱穴には柱を抜き取った後に土師器や須恵器、石が埋められており、地鎮として納められたと考えられます。また、大きな建物の近くには遺骨を納めた蔵骨器や、木棺墓も見つかっています。当時この場所に住んでいた人々の生活の一端が明らかとなりました。



いきいき健康レシピ

ワカメとえのきだけのショウガ炒め

西脇市いずみ会



1人分/熱量50kcal、タンパク質2.0g、脂質2.7g、食塩相当量1.2g、カルシウム60mg、食物繊維3.3g

【作り方】

- ① エノキダケは石づきを除き、半分の長さに切る。
- ② 細ネギは小口切りに、ショウガは千切りにする。
- ③ フライパンでごま油を熱し、ショウガを炒める。香りがたったら、細ネギ、エノキダケ、ワカメの順に加えて炒める。
- ④ ワカメの色が変わったら、Aを回し入れる。水分を飛ばせば完成。

【健康アドバイス】

乾燥ワカメ(2g)のカロリーは2.3kcalで、低カロリーな上、食物繊維が豊富な食材です。食事の最初に食べると、高血糖予防やコレステロール値の低下が期待できます。しかし、過剰に摂取すると、消化不良や甲状腺機能等に悪影響が出るので注意が必要です。健康な成人で、1日あたり生ワカメ180g、乾燥ワカメ150gまでを目安にしましょう。

おいしく食べて、元気なからだに。

【材 料】 (4人分)

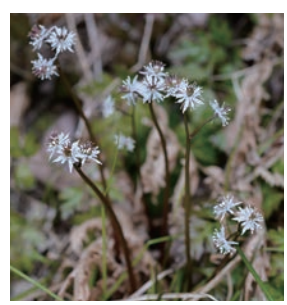
- 乾燥ワカメ…………… 200g (戻したもの)
- エノキダケ…………… 80g
- 細ネギ…………… 1本
- ショウガ…………… 少々
- ごま油…………… 大さじ1
- A
- 薄口しょうゆ………… 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1

西脇の自然

第576回

セリバオウレン(きんぽうげ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



オウレンの仲間であるセリに似ているので、この名が付いています。山裾や林の中のやや湿った場所で見ることができる植物です。花は2月下旬から咲き始め、1cm程の小さな白い花を見かけると「今年ももうすぐ春やなあ」とうれしくなります。オウレンは生薬・漢方として有名で、数少ない日本特産(日本固有種)の薬用植物だそうです。「日本特産なのになぜ漢方?」と不思議に思い調べると、奈良時代に中国からオウレンの知識が伝わり、日本のオウレンも同じと考え、薬として用いてきたとのこと。江戸時代からは栽培も行い、中国に輸出されたようです。山南町の「丹波黄連」も有名でしたが、今では栽培農家がなくなりました。

