

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 31 こぶ岩 (黒田庄町門柳)



▲不思議な様相のこぶ岩



▲岩の片面は平ら



こぶ岩は黒田庄町門柳集落の南東約1kmの山中、尾根筋付近のなだらかな傾斜地にある奇岩です。  
高さ約4m、周囲約10mの大きな岩で、その名のとおり、コブを付けたような姿をしています。岩は溶結凝灰岩と呼ばれ、火山活動によって堆積した火山灰などの噴出物が固まって岩石となったと考えられます。  
伝承では、コブができて困っている人々に代わって、岩にコブを移したために現在の形になったといい、腫れものやがんなどにご利益がある御神石として祭られ、昔から人々の信仰を集めていたと伝わります。

西脇市の歴史や文化財、史跡などをご紹介します。  
◆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

#### 野菜ときのこの豆乳スープ

西脇市いずみ会



1人分/熱量76kcal、タンパク質3.9g、脂質2.5g、食塩相当量1.6g、カルシウム28mg、食物繊維2.0g

#### 【作り方】

- ① カボチャを8cm幅に薄切りにし、耐熱皿に乗せて電子レンジで軟らかくなるまで加熱する(目安=約1分)。
- ② シメジは小房に分け、エノキダケは石づきを取ってほぐして半分の長さ切る。耐熱皿に並べて酒をふり、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安=約1分)。
- ③ 鍋にだし汁を入れて温め、①と②を加えてさっと煮る。
- ④ 合わせみそを溶き入れ、豆乳を加えて沸騰する直前で火を止める。器に盛り、斜め切りした青ネギを散らせば完成。  
★春キャベツやホウレンソウを加えてもおいしいですよ。

#### 【健康アドバイス】

豆乳は植物性タンパク質を豊富に含み、体内でゆっくり吸収されます。そのため、腹持ちがよく、食べ過ぎや間食防止に役立ちます。また、レシチンというコレステロールを下げる働きの成分もあり、生活習慣病予防にもなります。  
豆乳は沸騰するとタンパク質が固まり、見た目が悪く、舌触りもよくありません。豆乳を加えたら火は弱火にして、加熱しすぎないようにしましょう。

おいしく食べて、元気なからだに。

【材 料】	(4人分)
カボチャ	40g
シメジ	1/4株
エノキダケ	1/4株
酒	小さじ1
だし汁	300ml
合わせみそ	大さじ1
無調整豆乳	100ml
青ネギ	適量

### 西脇の自然 第577回

#### クサイチゴ (ばら科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



4～5月に5枚の白い花弁を付けたきれいな花が見られ、6月には甘くておいしい実を付けます。背丈が50cm程度と低いので、「クサ」の名が付いていますが、小低木です。

ナガバモミジイチゴやクマイチゴ、ニガイチゴ、ナワシロイチゴなど、山に自生するばら科キイチゴ属の仲間は甘くておいしい実を付けます。園芸品種・ラズベリーの日本産野生種といったところでしょうか。6月ごろに野山に出掛けて、キイチゴ摘みをしてみてはどうでしょう。一方、田のあぜで見られるヘビイチゴの仲間は、見た目はイチゴによく似ていますが、実は甘くなくて食べてもおいしくありません。