

# ガイドのオススメ☆<sup>98</sup>

～猪名川町観光ボランティアガイドがご案内～



伏見台八幡神社

餅つきや豚汁の振る舞いなどが行われています。またお正月は初詣の参拝に行くとお神酒や紅白餅などもいただける、心温まる神社です。

神社横の階段を降りると伏見池公園があり、公園の横には内馬場地区

今回は、お正月のおみくじがよく当たると評判の伏見台地区の八幡神社、そしてそこから彫刻の道を辿って行くことができる正林寺を紹介します。

日生中央駅から北西、伏見池公園前のバス停の少し南に八幡神社があります。ご祭神は応神天皇と神功皇后で、清和源氏の祖・源満仲により迎えられました。最初に鎮座された場所は、今のところから東に300mほど離れていましたが、住宅造成に伴い約30年前に現在地に遷座されました。今も20人の世話役さんが心を込めてお社などの掃除などをされています。この地の氏神様として大切にしたい神社です。

彫刻を辿り伏見台く内馬場を巡る

に続く「彫刻の道」があります。

「内馬場」という地名は、その昔多田院の馬を飼っていたところからつけられた地名だそうです。

道端の彫刻をたどりながら内馬場地区に入ると、阿弥陀様を祀った「曹洞宗仙壽山正林寺」があります。住職さんのお話によると、こちらも源満仲公により創建され、一時期荒廃していましたが安土桃山時代に再興され、平成3年に今の地より少し南のところから現在地に移転されたそうです。境内は自由に見学することができます。立派な鐘は、毎日正午と夕刻につかれます。鐘の音は伏見台地区まで響き渡り、

地域の人たちに時間を感じさせてくれます。お寺に行き、住職さんにお願ひするとかせていただけたら幸いです。

2～3月は本堂に修復された「正



正林寺



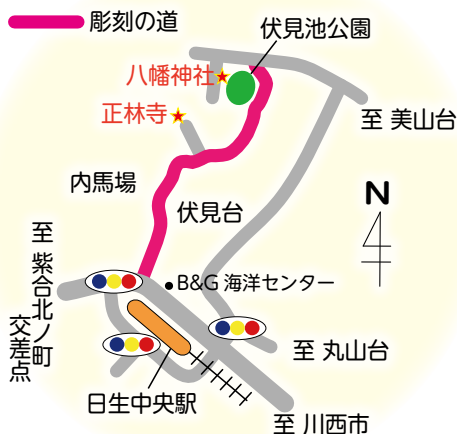
伏見池公園の彫刻

林寺涅槃図（釈迦が沙羅双樹の下で入滅する情景を描いた図）がかけられるので、見に行かせてもらってはいかがでしょうか。

奇数月の第1日曜日、朝5時30分からは「坐禅会」をされているそうです。早朝ですが、坐禅を体験できる貴重な機会なので、訪れてみるのもいいかもしれませんね。

ぜひ、伏見台から内馬場にかけて、ほっとする昔ながらの田園風景を楽しみながら、神社・お寺をお散歩してみてください。

## 【MAP】



### ▶町観光ボランティアガイド申込・問合せ

企画政策課広報戦略室 (☎ 766 - 8707)

※詳細は町ホームページ



正林寺涅槃図

い~な!  
ごはん

道の駅の新鮮

## いながわ野菜

## ターサイとちくわの玉子炒め

(エネルギー 137kcal、食塩相当 1.9g)



ターサイは白菜やチンゲンサイなどの中国野菜の仲間です。濃い緑色をした見た目とは違い、クセがなく甘みが強いので、どんな料理にも使える万能な緑黄色野菜です。

油を使って炒め物にすると、皮膚や粘膜を保護したり、免疫力アップと生活習慣病予防に役立つβカロテンの吸収が高まります。ほかに、高血圧予防に良いとされるカリウム、骨の健康維持・増進に必要なカルシウム、

ビタミンKなども含んでいます。

今回は、さっと作れて、朝食にもおすすめの炒め物を紹介します。ご飯やパンにも合う一品です。

## 【材料 (4人分)】

ターサイ 2株、ちくわ 3本、卵 4個、A (塩 小さじ 1/2、砂糖 小さじ 1、しょうゆ 小さじ 2)、ごま油 大さじ 1、水 大さじ 2

## 【作り方】

①ターサイは、葉と茎を長さ 5cm に切り分ける。ちくわは、縦半分に切って斜めに薄切りにする。卵は溶きほぐしておく。

②フライパンにごま油を入れて熱し、①のターサイを加えて炒める。

③油が全体に回ったら、①のちくわを上に乗せ、水を入れて、蓋をして 1 分間蒸し炒めにする。

④蓋を取って、水気を飛ばしながら炒め合わせ、A を加えてさらに炒める。

⑤①の卵を回し入れ、手早く炒め合わせる。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

## 今月のピックアップ野菜

## ターサイ

(道の駅での入荷時期  
11月上旬～3月下旬ごろ)



ターサイは、白菜や小松菜などと同じアブラナ科の野菜で、肉厚で縮れのある濃緑の葉が特徴の冬野菜です。1～2月ごろに甘みが増すため「如月菜」とも呼ばれています。

クセがなく、甘味もあるので様々な料理に使えますが、特に油との相性がいいので中華系の炒め物に最適です。

## 【選び方】

葉が濃い緑色で全体に張りツヤがあり、葉脈がハッキリと出ているものが良いでしょう。また葉が広がっていて、細かいシワが多いほうが甘味が多いといわれています。葉は大きくても柔らかいので、大きめのものを選びましょう。

## 【保存方法】

乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。根元を濡れたキッチンペーパーなどで覆っておくとより長く保存できます。



## 道の駅 いながわだより

## 2月の主な出荷野菜

ターサイ、キクイモ、生しいたけ、白菜、ほうれん草、ネギ、小松菜、キャベツなど

## 《2月のイベント中止》

21日に予定しておりました「梅花まつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

▷問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)