

生活創造しんぶん

# Wa'Wa'Wa'

編集・発行  
姫路市北条1-98 姫路総合庁舎  
中播磨消費生活創造センター  
生活創造応援隊

特集

紅葉スポット・郷土料理

しんぶんを通して、人の Wa・平和の Wa・話の Wa など限らない Wa に会いたい...そんな Wa を伝えていきます。 (生活創造応援隊 一同)

## 銀の馬車道

12回シリーズでスタートです



銀の馬車道です。中播磨県民局が力を入れて取り組んでおられる。姫路にいますといまひとつ身近に思えませんが、北に行くほど熱心です。その起点の生野へは、私も若いころから訪ねました。自転車でしたこともあります。市川にそってギコギコとペダルを踏んで、高野雅一さんが版画にされている門柱にたどり着いた時の、くたくたで、汗をふいて、ほっとした日のことを思い出します。高野さんの版画は端正、ゆるぎのないシャキッとした作風です。そうだった、自転車で訪ねてたどり着いた時に、サーッと谷合いから吹いてきた風があったと思い出しました。

岩田健三郎

「出 発」 ～生野銀山正門～  
国策事業であったため、「菊の紋章」がついてます  
高野雅一 作

### も く じ

|                  |       |
|------------------|-------|
| 紅葉～応援隊がお勧めするスポット | P2-P4 |
| 郷土料理             | P3-P5 |
| グループ紹介           | P6    |
| イベント情報           | P7    |
| センターからのお知らせ      | P8    |

# 紅葉

応援隊が紅葉スポットを紹介します！

みなさんがよくご存じの場所からあまり知られていない場所まで…  
さて今年はどこへ行きましょうか…

## 書寫山 圓教寺 (播磨西国第1番霊場)

～姫路市書写2968～

姫路市の「緑の十景」の一つに制定されている書寫山は、西の比叡山といわれ、圓教寺は1千年の昔、性空上人が開いた天台仏教の道場で、境内は国の史跡地に指定。そのため自然の保存状態が良好で、スギの大木、アカマツの林に加え、珍しいナギザサ・オカメザサ・シダ類の群生もみられ、野鳥、昆虫類も多く、まさに自然の宝庫で、春にはサクラ、ヤマツツジ、ヤマアジサイ、夏にはリョウブ、ムクゲ、秋にはハギ、タカオ、カエデ等が咲き乱れ訪れる人を楽しませてくれます。

標高371mの山頂までロープウェイで行き、仁王門をくぐり、伽藍や塔頭(たっちゅう)が点在する荘厳な空気を感じながら歩いて行くと(マイクロバスが運行)真っ赤なもみじと黄色いイチョウのコントラストが美しい摩尼殿。赤く色づくかえでが古びた土塀と苔を彩る瑞光院。一面の散りもみじがみごとな金剛堂。ラストサムライのロケにも使用された三つの(大講堂、食堂、常行堂)、開行堂、和泉式部の歌塚等、国指定重要文化財が多く見られ風情ある景色に出会えます。

また予約すれば重要文化財の寿量院で幻の書写塗りを使用した精進料理でゆったりとした時間、空間を満喫できます。紅葉と摩尼殿を見ながら休憩や食事ができる茶屋もあります。

紅葉まつりが11月18日(金)、19日(土)20日(日)と開催され、金剛堂の天女の天井画、狩野派の襖絵などの文化財も特別公開されます。

圓教寺は西国三十三番霊場の札所としても知られ訪れる人も多く、近くには竹林の緑と赤い柱の鮮やかな対比と銀色の屋根が陽光にきらびいて美しく厳かな雰囲気をかもしだしているミュージアム・書写の里・美術工芸館もあります。



紅葉の書寫山はまた格別…  
精進料理もお勧めですよ！



応援隊 木村利恵子

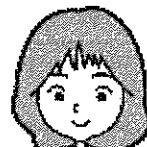
## 七種山 金剛城寺 (播磨西国第12番霊場)

～福崎町田口236～

創建当時のお寺は七種山にあり、滋岡寺と呼ばれていたようでその後、金剛城寺と改め、次いで作門寺と称し作門寺と呼ばれていた時代に寺を現在の場所に移し昭和3年(1928年)に寺号を金剛城寺に戻したそうです。今も七種山には当時の山門や寺院跡の石垣積みが残っています。

現在の金剛城寺は、仁王門をくぐると正面には御本尊である十一面観世音菩薩が安置されている本堂、左側には阿弥陀堂、本堂の後、右手奥の高い場所には護摩堂、他に客殿、本坊、庫裡、大師堂が建てられ境内には福崎町文化財に指定されている“石造地藏菩薩像”やタタミ一畳半もある自然石の“船石”を見ることが出来ます。

新西国第30番霊場札所、播磨西国第12番霊場札所としても知られています。よく手入れされた広い境内には、季節ごとに新緑、紅葉、山野草が楽しめ、山と田園に囲まれた静かで荘厳な寺院です。



応援隊 尾崎美津子

金剛城寺は著名な文化財はないですが、田園と山に囲まれ落ち着いた雰囲気です



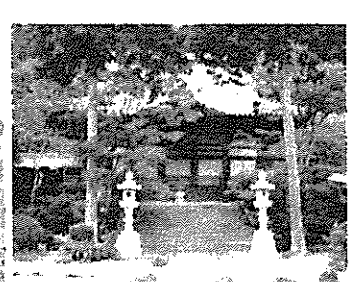
県道から金剛城寺へ



七草山にある昔の金剛城寺山門



仁王門



金剛城寺本堂

## 大河内高原

～神河町 峰山高原・太田池周辺・砥峰高原～

峰山高原は暁晴山（1,077m）など、1,000m級の山々に囲まれたすり鉢状の広大な高原で、クヌギやナラの林、ササ原など高原らしい景観が広がっています。

太田池周辺は、池の西側には展望広場や駐車場、トイレが整備されています。そのほか、高さ約20mの黒岩の滝、夜鷹山山頂には展望台があり、峰山・砥峰・太田池を一望できます。



砥峰高原には、西日本では有数の約90haに及ぶスキの草原が広がっています。映画「ノルウェイの森」のロケ地として有名で、賑わっています。

11月20日(日)までの毎日曜日には、JR 寺前駅より周遊バスが運行されています。

自然の宝庫神河町で秋を満喫してください！

スキの草原はホントきれいです！



応援隊 北條ふみ子

## 百丈山 臨済寺

～姫路市夢前町新庄 1468～

真っ赤なもみじのトンネルは、とってもきれいです！



応援隊 布田清美



百丈山臨済寺（臨済宗 妙心寺派）は夢前町の山中にあります。一般道から参道に入ると参道の両側はすでもみじのトンネルになって7、800m程続いています。

現在の臨済寺は、1675年姫路城主松平が再建したもので300年余りになりますが、本堂はその当時のものであり、修理をしながら現在も守っていられています。また、夢前七福神第五番の大黒天が祀られています。

四方を山に囲まれ、参道からまわりの山はもみじが植えられて現在は3000本程になっているそうです。本堂に上がる前に山門があり、山門から上を見てもみじの中に本堂が見え、本堂前から下の山門を見ると美しいもみじに全体が囲まれています。

間もなく寺の建物の周り一面、また参道も赤く染まり、山全体が見事な紅葉になります。

今年も美しく紅葉してくれることを祈っています。

「見ごろは今年も11月25日頃前後だと思います」と住職の言葉です。また、5月頃の新緑の頃はさわやかな風景が見られそうです。まだまだ多くの人に知ってもらい、美しい紅葉を楽しんでいただきたいです。



## 郷土料理 ～応援隊のおすすめ料理～

### いとこ煮

#### ☆材料☆

あずき・大根・にんじん・こいも・こんにゃく・ごぼう・あげ・ちくわ  
だし汁・醤油・みりん・酒

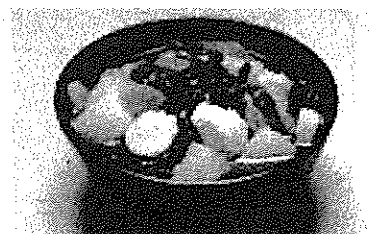
#### ☆作り方☆

1. あずきを柔らかくゆで、煮汁を多めに残しておく。
2. ごぼうはささがき、人参、大根、こいも、こんにゃくはサイコロ大に切る。
3. 2とちくわ、油揚げをだし汁と調味料で煮る。
4. 煮たところへあずきとあずき汁を入れ、醤油、みりん、酒で味付けをする。
5. コツ…初めは煮汁を少なめにしておくこと。

あずきとの不思議なコラボ！  
でもこれが意外にいいんです！ぜひお試しを…



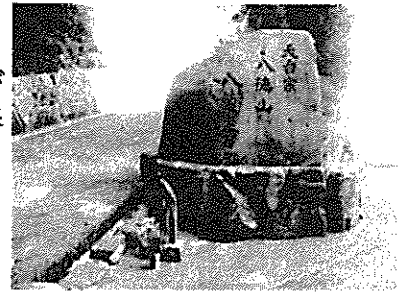
応援隊 北條ふみ子



## 八徳山 八葉寺 (播磨西国第3番霊場)

～姫路市香寺町相坂 1066～

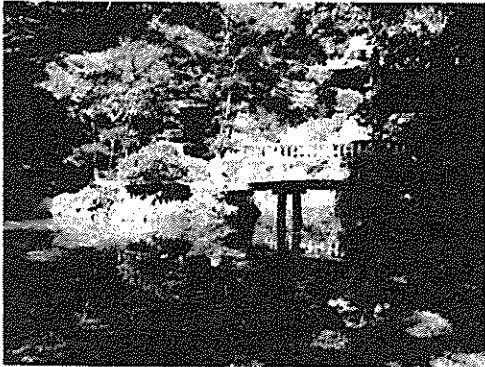
姫路市内から312号線を北上すると香呂駅手前に八徳山八葉寺への入り口があります。しばらく道なりに車を走らせると郷愁を誘う集落があり、この右手奥の山道を登った所に八徳山八葉寺(天台宗)があります。山頂から眺めると周囲の山々が重なりあって、あたかも蓮の花のような形をしているので八葉寺と称されたそうです。



八葉寺は736年行基上人により開基され、990年寂心上人が七堂伽藍を建立した。寂心上人は性空上人と親交があり、書写山より浴湯釜を送られ、保存の厨子と素文簪は県の文化財に指定されています。

庫裏を抜けて苔生した参道を進むと、右手に檜、鐘楼、左手に紅葉と水蓮池を巡らせた弁天堂があります。本堂への石段を上るとウメモドキと木の実の絨毯が秋を感じさせてくれます。鎮守の森の中、本堂右手の坂を下ると奥之院があり、安産の木として古くから信仰を集めているだけでなく、西播地方だけに限定分布している学問的に貴重なコヤスノキが自生しています。

帰り際、旧本堂に上がっていた個性豊かな鬼瓦が庫裏の軒下に置いてあり、播磨路で一番早い鬼追会式の寺であることを気づかせてくれました。



本尊は十一面観音、奥の院は鎌倉時代、奥の院厨子は室町時代のものであるとされ、県指定文化財に指定されています。



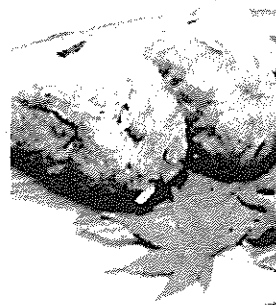
応援隊 榎谷菊美

## 郷土料理 ～応援隊のおすすめ料理～

### 大豆入りじゃこ飯

#### ☆材料4人分☆

|        |          |         |      |
|--------|----------|---------|------|
| 米      | 2合       | 濃口しょうゆ  | 小さじ2 |
| 酒      | 小さじ2     | だしの素    | 小さじ1 |
| みりん    | 小さじ2     | いりこ     | 30g  |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1と1/3 | 大豆(割り豆) | 30g  |



#### ☆作り方☆

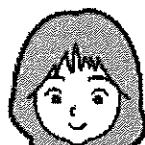
1. いりこは頭、皮、骨を取り除き小さく碎きます。
2. 大豆は少し焦げ目がつくくらいに煎ります。
3. 炒った大豆を広げ、瓶の底などで強くこすり皮を取り除きながら、割り豆にします。
4. 米は30分前に洗い、水加減は調味料を全部加え、普通のごはんを炊く水加減にし、割り豆、じゃこを入れて炊きます

#### \*注意点

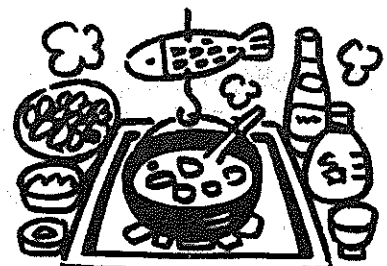
じゃこと大豆は炊きあがるまで混ぜないようにします。

昔から、お祭りや村の行事の後には、じゃこ飯を作り村人達が食べています。

じゃこ、そして地元で収穫した大豆を入れて、カルシウム、タンパク質をいっぱい摂取できるように工夫しました。



応援隊 堀越真弓



## 郷土料理 ～応援隊のおすすめ料理～

## 播磨の七福神なます

これから、大根、人参、れんこん等が、とてもおいしくなります。  
身近な七種類の材料を使ったあえものです。

おせちの一品として、また常備菜としても、かなり日持ちがしますので、とても重宝しますよ。

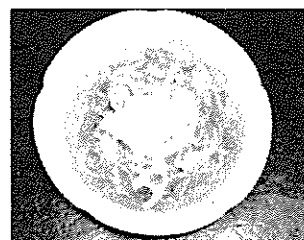
☆材料 大根 250g ・ 人参 80g ・ れんこん 50g ・ うすあげ 1枚 ・ しらたき 200g  
錦糸卵 1個分 ・ 干しいたけ 5枚

☆ A だし 大さじ3 ・ 砂糖、醤油 各小さじ4

☆ B 酢 大さじ4 ・ 砂糖 大さじ3 ・ 塩 小さじ2 ・ 白ゴマ 大さじ3

## 【作り方】

- ① 大根と人参は、繊維にそって長さ5センチの千切り(マッチ棒よりやや細め)にし、大根に小さじ3分の2の塩、人参も小さじ3分の1をして混ぜておく。
  - ② 干しいたけは水にもどして、同様の千切りにする。(肉厚の場合はうすくそいでから)しらたきは塩でさっともんでから熱湯をくぐらせる。5センチの長さに切る。れんこんは薄切り大きなものはイチヨウ型に切る。うすあげは、さっと湯通しして同じように千切りにする。
  - ③ ①②を鍋に入れ、下味用の(A)を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
  - ④ ごまは煎って切りゴマにする。錦糸卵は千切り、大根、人参は、手で絞る。②のいり煮した材料が冷めたら、卵をのぞき(B)で和える。一晩おくと味がしみておいしくなる。盛り付けの時、上に錦糸卵を乗せる。
- ※ れんこんは屑でよい。他に塩サケのうす切り、昆布、干し柿などを、適当に千切りにしてもいいし、盛り付けの時に青みを乗せるのもよい。基本のなますを作っておけばとても便利。  
和風サラダの感覚でお正月の余(与)の重にどうぞ。



応援隊 大江督子

日持ちしますので  
ぜひ“おせち”の  
一品にどうぞ！

## たたきごぼう

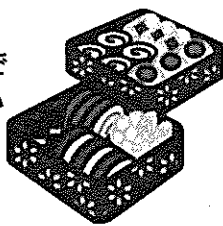
祝肴の一つでもありますので、地に深く根をはやすようにと願いを込めて作りましょう。

## ☆材料

・ごぼう 2本 ・いりごま(白)半カップ  
・調味料(薄口醤油、砂糖、酢各大さじ2)

## ☆作り方

- ① ごぼうは、土と皮をたわしでこそぎ取り、洗った後、太い部分は、縦割りにする。4cm位の長さに切り揃え、水に放す。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、酢少々(分量外)を加えて、ごぼうに歯ごたえが残る程度にゆがく。
- ③ ごまは、すり鉢で半ずりにし調味料を加えて混ぜ合せる。
- ④ ③に水気を切った②を入れ、よくからめる。



## 伊達巻き

見てよし！味よし！

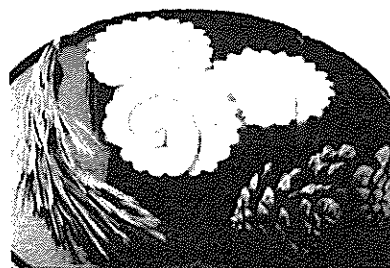
鬼すだれで巻くと、とてもきれいです。

## ☆材料

・はんぺん 2枚 ・卵 5こ  
・砂糖 みりん各大さじ3 ・塩 小さじ半分  
・だし 半カップ ・サラダ油少々

## ☆作り方

- ① ミキサーではんぺん、砂糖、塩、だしを入れ、とろりとさせ、卵を1個ずつ加える。すり鉢で順に入れて、ていねいにすつてもよい。
- ② 卵焼き器で分量の半量ずつ焼きます。卵焼き器を魚焼き器の上のせて、熱を分散させて焼くとうまく焼けます。
- ③ 焼き上がったら熱いうちに巻きすで巻き、輪ゴムでしっかりとめて、冷めるまで立てておく。



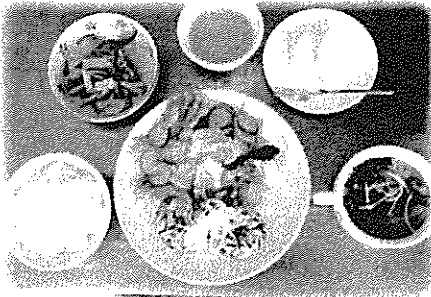
- ④ 冷たくなったらはずして、適当な厚さに切る。

## グループ紹介

## おやつグループ

私たち「おやつグループ」は、旧生活科学センター内で活動して、20年余りになります。当初は、消費者学習と子供達のために、手作りおやつを作るヤングママの集まりでしたが、何年か前からは、おやつだけでなく一食分の献立をたてて、調理・試食をしています。手軽に家庭ですぐ作れる料理を心がけています。

センターの移転にともない、活動場所を城乾公民館に移し、2ヶ月に1回アットホームな雰囲気の中で、和気あいあいと料理を楽しんでいます。メンバーは現在20名弱で、20代～50代と幅広く、料理を作りながら、情報交換や悩み相談などいろいろな会話が飛び交っています。料理を覚えるだけでなく、人と人との交流を大切にしています。



## ☆この日の献立☆

豆腐つくねバーグ・シンプルサラダ・さつま揚げとごぼうの煮物・わかめの中華スープ・梨



次回は11月22日火曜日 10時～13時城乾公民館の予定。  
興味のある方はお気軽にお問い合わせください！

《問い合わせ》 おやつグループ 代表 今宿育代

## 姫路エッセーグループ

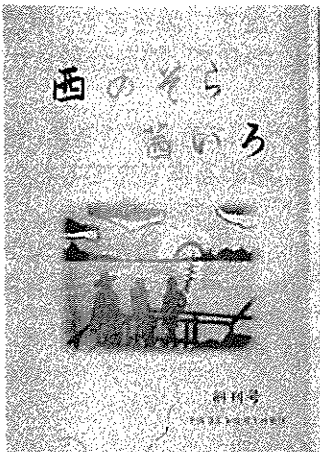
私たちは2010年から、姫路市立生涯学習大学の「エッセー講座」で学んでいます。現在20名のメンバーは来年3月に卒業しますが、卒業後も小文を書き続けたいということで意見が合いました。

過ごしてきた日々の思いを、小さな心を添えて400～1200字位に書く。読んでくれる人がそこにいる。文章を通じて心豊かな日々につながればよいのではと考えています。

そこで、「中播磨消費生活創造センター」において、「姫路エッセーグループ」と称して活動を続けていくことにしたのです。来年3月以降は、月1回の合評会を行って、会員各自の能力アップを図り、地域文化活動に少しでも貢献できれば幸いだと思っています。

当分は、生涯学習大中心の活動になりますが、並行して「中播磨消費生活創造センター」にもお世話になり、一層の向上を、目指していこうと考えています。

なお今年の9月、我々生涯学習大学での記念にと、文集「西のそら茜いろ」を創刊しました。この文集を長く続けられることが、来年以降、「中播磨消費生活創造センター」での活動課題です。



《問い合わせ》

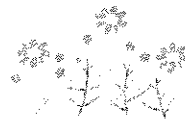
姫路エッセーグループ 代表 井上 秀樹



## イベント情報

### 第22回福崎町自然歩道を歩こう大会 ～福崎の秋を楽しんで～

- 日時 平成23年11月23日(水・祝)受付 8時～ 小雨決行  
 場所 近畿医療福祉大学キャンパス(福崎町高岡 1966-5)  
 (午前7:30～8:30頃まで JR 福崎駅から無料送迎バス運行)  
 コース 應聖寺・金剛城寺などのコースです。(9k・14k・20kコースがあります。)  
 参加費 200円(当日徴収)  
 持参物 弁当・水筒・汗拭き・雨具・昼食用マット等  
 ★あま酒、ぜんざいのサービス・福崎特産もと麦麵の試食・販売があります。  
 ★幼稚園以下は保護者同伴として下さい。  
 ※ 事前申し込みは10月20日(木)～11月11日(金)まで (当日参加OK!)  
 ※ 参加者の氏名・住所・性別・年齢・電話番号・コース名をお知らせ下さい。



主催 福崎町・福崎町自然保護審議会

《問い合わせ》福崎町住民生活課

### 第4回播磨国音舞台

～琴奏者 利根英法氏 追悼コンサートを開催～

2009年日本一の賢順賞受賞・2010年姫路文化賞受賞など受賞し、毎年行われたコンサートではメイン奏者を務めて頂いた利根英法氏が急逝。彼を偲んで追悼コンサートを開催。



- 日時 平成23年12月25日(日)  
 場所 姫路市網干市民センター  
 時間 13時00分～(12時30分開場)

《問い合わせ》

NPO法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会 代表 阪本光夫

### くらしの文化展 リサイクルを楽しもう!

- 日時:平成23年12月5日(月) 11時～  
 場所:市川町保健福祉センター  
 山菜おこわ・あつあげ・油あげの販売  
 市川園生の手作りケーキや雑貨などの販売  
 もったいない倶楽部作品展示  
 手作り生ごみ処理機「ばいお君」紹介  
 刃物とぎ講習会など

《問い合わせ》

市川町役場住民環境課 担当 柴田

協賛 もったいない倶楽部・地球温暖化防止委員会

### 越知川名水街道 秋物語

越知川名水街道沿いの観光施設やお店が参加するお祭りです。

いろいろなグルメを満喫したり、スタンプラリーをして、行楽の秋&食欲の秋を神河町で過ごしてみたいいかがですか?

日時:平成23年11月20日(日)

場所:神崎郡神河町の越知川沿

《問い合わせ》

神河町観光協会





## 中播磨生活創造活動グループ登録制度



### ☆登録できるグループ

- ・中播磨に地域に活動の拠点があり、中播磨で活動していること
- ・政治、宗教に関する活動、あるいは営利目的で活動していないこと

### ☆登録グループの支援内容

- ・ホールやプラザの利用ができる
- ・印刷機（リソグラフ）の利用ができる（用紙は各自持参、1ヶ月3000枚まで）
- ・グループ間の交流ができる。（呼んでネット、交流会、生活創造フェスタの参加）

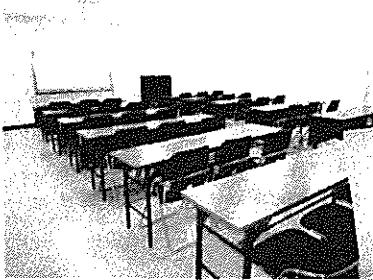
### ☆利用時間

- ・月曜日から金曜日の9時～17時

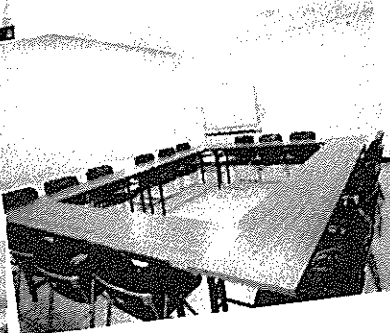
### ＜問い合わせ＞

中播磨消費生活創造センター  
（担当 安積 福田）

☛ 協働ホール A（定員 36 名）



↑ 協働ホール B（定員 18 名）



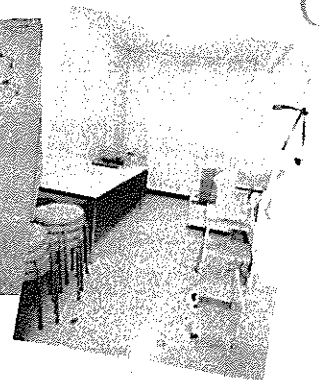
↑ プラザ



☛ 情報スペース



☛ 印刷室



## 中播磨地域で 頑張っているグループ・頑張っている人のお話をお寄せください!!

生活創造しんぶんの紙面でご紹介します。

自薦他薦は問いません。

11月末日までに原稿を郵便・FAX・メールのいずれかの方法でご提供ください。



## ☆センターの消費生活相談窓口をご利用いただける時間☆

相談受付時間 : 平日 9:00～12:00 13:00～16:30

### しんぶんについてのお便り・お問い合わせ

〒670-0947 姫路市北条1-98

中播磨県民局 中播磨消費生活創造センター

ホームページ :

メールアドレス :

生活創造活動コーディネーター（安積）

