

のぼる! つくる!

# 西播磨子ども山城講座に行こう

しる! たべる!



西播磨には130を超える山城があります。山城とは、鎌倉時代から室町時代に前後する南北朝時代から戦国時代にかけて、険しい山野を巧みに使い造られた城のことを言います。  
相生市には、矢野町に「感状山城」があり、当時の石垣や建物跡、井戸跡などが600年以上の年月を越えて残っています。

対象：小学生  
定員：20名  
受講費：無料

- ♡山城ってどんなところ?
- ♡どんな暮らしをしていたの?
- ♡何を食べてたのかな?
- ♡登ってみたいな~!



**山城体験  
してみませんか**



兵糧丸

日時	内容	会場
9/25 (日) 9:30~ 12:00	<b>戦国山城クッキング</b> : 戦の時に武士が食べていたとされるメニューを作って食べてみよう! ① 握り飯 ② 兵糧丸(ひょうろうがん): 米や豆類・魚粉などを混ぜてこね、丸めたもの。 ③ 味噌玉で味噌汁: 焼味噌を1食分ずつ丸めたもの。味噌汁の具は里芋の茎を乾かした芋茎縄(いもがらなわ)を使う。	なぎさホール 調理室
10/2 (日) 10:00~	<b>山城へ登ろう! 利神城</b> 天守がカッコいい利神城。城主になった気分を味わってみよう!	佐用町
11/6 (日) 10:00~	<b>山城へ登ろう! 感状山城!</b> 立派な石垣や伝説の残るお城へ登ってみよう!	相生市矢野町



## 感状山のお姫様伝説

藤堂村は今でも  
あります。

感状山城が落城した日、一人のお姫様が城を逃れ、ふもとの藤堂村にたどり着きました。藤堂村の人々はお姫様を大事にかくまい、その後も大切にしました。大変感謝したお姫様は亡くなる前に「お世話になったお礼に、この村では、美人ばかりが産まれるようにお祈りします。」と言いました。それ以来、藤堂の村では代々美人が産まれるといわれています。

- \*申し込みが必要です。
- \*1回ずつ申し込み可能です。
- \*QRコードから申し込みできます。



### 【申し込み・問い合わせ】

NPO 法人 姫路コンベンションサポート  
TEL: 079-286-8988 FAX: 079-286-9009

## 鮭のちゃんちゃん焼き



【材料2人分】

鮭の切り身2切れ じゃがいも1個 玉ねぎ1/2個  
キャベツ1/6個 赤・黄ピーマン各1個  
もやし1袋 サラダ油 大1/2 バター大1  
A; 味噌 大2 砂糖 大1と1/2 みりん 小2 酒 大1

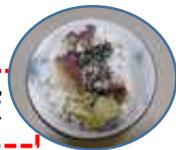
### 【作り方】

1. 鮭は塩、こしょうをする。じゃがいもは皮をむき幅7~8mmに切り、玉ねぎは幅5mmのくし形にする。キャベツはざく切りにし、赤・黄ピーマンは幅1cmに切る。
2. フライパンに油を熱し、鮭の皮を下にして並べ、空いているところにじゃがいもを並べる。焼き色がついたら裏返す。
3. 玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやしを加え、Aを混ぜて回し入れ、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
4. 火を止めバターを入れる。

\*Aのみそだれは、**相生のゆずみそ**を使うと簡単にできます!

## 親子で秋味クッキング

## さつまいもとツナの炊き込みご飯



【材料2人分】米1合 さつまいも1/2本(150g) ツナ水煮缶1缶  
酒 大1/2 みりん 大1/2 白だし 大1/2  
塩 ひとつまみ ごま塩 適宜

### 【作り方】

1. 米は洗ってざるにあげ、水気を切っておく。
2. さつまいもは洗い、皮のまま大きめの一口大に切り、水にさらす。
3. ツナ缶は水気をきっておく。
4. 炊飯器に材料と調味料と水を入れて普通に炊く。
5. 好みでごま塩をふる。