

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

6 日本のへそモニュメント (上比延町)

西脇市の魅力、観光資源、史跡
伝統行事などをお伝えします。



▲日本のへそモニュメントからの眺め



▲正方形に並べられた河原石

日本のへそモニュメントには、加古川・杉原川・野間川の石100個が1・5m間隔で正方形に並べてあります。日本列島の移動距離は100年で約1・5m。100年ごとに外側の河原石を敷石に置き換え河原石は川に戻すことで、時間の推移や自然の回帰を表します。また、中心の琥珀原石は時の流れとともに磨り減っていくため、地理上の中心の移り変わりを表現します。このモニュメントは100年ごとにその姿を変え、500年の歳月をかけて完成するという壮大なストーリー。設計者はフランスのパトリック・ベルジェ氏で、淡路にある「日仏友好のモニュメント」の創作者でもあります。



今月の旬菜レシピ

北はりま旬菜館の「旬野菜」を使ったレシピをお届けします。

ホックホク♪栗ごはん



【材 料】	(4人分)
米	2合
栗	300g程度
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1
だし昆布	8cm

【作り方】

- ① お米をとき30分間水につけ、ザルにあげて水気を切る（芯まで浸せば、ふっくら炊きあがります）。
- ② 栗を熱湯に20分間つける（鬼皮が簡単にむけます）。
- ③ 鬼皮の下側を切り落とし、上に向かって引っ張るようにはぎ取る。
- ④ 薄皮を包丁でむき、半分または1/4にカットし、よく水で洗う。
- ⑤ 炊飯器に洗った米と酒、みりん、塩を入れ、通常の水加減にする。
- ⑥ ⑤に栗を乗せ、最後に昆布を入れて炊きあげれば出来上がり♪



さといも
さといもには独特のぬめりがあるため調理しづらいたところもありますが、土を洗い落とした後、よく乾かすか水気をふきとると、むきやすくなります。いもを酢水につけたり、指に酢をつけてむくとかゆみが和らぎます。お米のとき汁に酢を少々加えてゆでると、仕上がりが白くてきれいな上、柔らかくなります。さといものぬめりには薬効成分がたっぷり含まれているので、できるだけ落とさずに調理しましょう。

西脇の自然

第486回

センナリホオズキ (なす科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



熱帯アメリカ原産で、江戸時代に渡来したと言われています。同じころにショクヨウホオズキも渡来し、栽培されて薬用や食用に利用されていました。川の堤防や畑のあぜなどで時々見かけることがあります。

小さな実がたくさんつくことから「千成酸漿」と呼ばれます。

7月、東京の浅草寺のホオズキ市で売られていましたが、今は赤いホオズキが多いようです。

近年になって、この仲間の帰化が各地で発見され、種類分けが変更されて、名前が変わるなどややこしくなっています。西脇辺りではセンナリとショクヨウの2種類ぐらいだと思われま