

ふるさとの魅力再発見 にしわぎ散歩

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。

11 日本のへそゴマ



▲市内で生産された金ゴマ



▲成長した金ゴマ

ゴマは大きく分けると黒・白・金の3種類あり、中でも金ゴマは特に香りが高く、味にコクがあつて最高級品と言われています。

西脇市では金ゴマが栽培されており、「日本のへそゴマ研究会」が中心となつて、地域ブランド「日本のへそゴマ」の生産、普及に取り組んでいます。国内消費量約16万トンのうち、国内産のシェアはわずか0.1%しかなく、食の安全・安心に対する関心が非常に高まっている中で、農業や化学肥料を使用せず栽培される「日本のへそゴマ」には大変価値があります。

市内では次の場所で販売していますので、ぜひ一度ご賞味ください。また、金ゴマ栽培に興味をお持ちの方は、市役所4階の農林振興課(市役所内線323)か、JAみのり西脇管農経済センター(☎22-5955)へお問い合わせください。

■主な販売場所

- ・北はりま旬菜館
- ・道の駅「北はりまエコミュージアム」
- ・JAみのり「ふれすこ西脇店」

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。

白菜とコロ煮のお好み焼き



【材 料】	(2枚分)
白菜	1/8個
ネギ	1本
コロ煮	150g
小麦粉	100g
水	50cc
干しエビ	適量
天かす	適量
紅ショウガ	適量
塩	小さじ1/3杯
ソース	適量
かつお節粉末	適量
青のり	適量

【作り方】

- ① 白菜は短冊切りに、ネギは小口切りにし、ボールに入れて塩を加え、手もみし、水分を出す。
 - ② ①に小麦粉、水、卵、コロ煮を入れて混ぜ合わせ、さらに干しエビ、天かす、紅ショウガを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ 熱したホットプレートに②の半分を流し込み、焼きあがればソースを塗り、お好みでかつお節粉末、青のりをかければ出来上がり♪
- ※コロ煮が苦手な方は豚肉や魚介類でお試ください。



きりばし大根

冬の人気商品のひとつ切り干し大根です。秋の終わりから冬にかけて収穫したダイコンを細切りにし、広げて天日干しにします。太さもさまざま、人参を混ぜるなど農家ごとに趣向を凝らした商品があります。煮物やサラダなど今夜のおかずにも簡単もう一品。

西脇の自然

第491回

カワアイサ (かも科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



アイサは潜水して魚類を食べるカモの仲間です。細長くくちばしで水に潜って魚を捕る姿は、カモというよりカワウに似ています。頭を水につけて浅瀬を泳ぎ、魚を見つけると潜って食べているようです。同じ仲間のウミアイサは河口付近で、ミコアイサは加西市や稲美町の池で見られます。

カワアイサは名前のとおり、加古川や杉原川で冬季に数羽が泳いでいますが、カワウのように大群になることはありません。オスは喉から腹の白色がよく目立ちますが、メスは頭が茶色で全体が灰色なので、冬枯れの川面では見落としてしまいそうです。近年、数が増えています。