

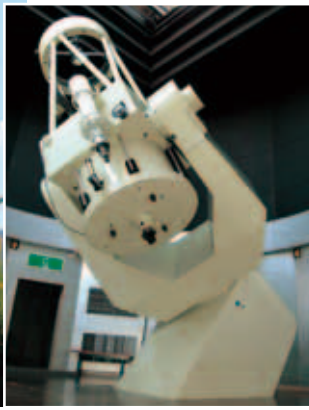
ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

14 にしわき経緯度地球科学館 (上比延町)

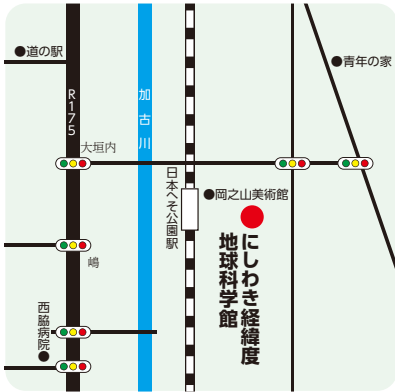
西脇市の魅力、観光資源、史跡
伝統行事などをお伝えします。



▲テラ・ドームの外観



▲81cm反射望遠鏡



にしわき経緯度地球科学館「テラ・ドーム」は、東経135度北緯35度の交点「日本のへそ」にあります。地球・宇宙をテーマにした科学館で、世界的建築家の毛綱毅曠さん（故人）の設計で平成5年にオープンしました。先進的なデザインで、今では西脇市のランドマークの一つとなっています。館内にはプラネタリウムや81cm反射望遠鏡があり、晴れた日には昼間でも本物の星を観察することができます。また、大人や子ども向けの科学教室なども人気です。

このたび常設展示をリニューアルします。ますます楽しめる施設に生まれ変わりました。皆様のご来館をお待ちしています。

今月の旬菜レシピ

自家製タマネギドレッシング～ カリカリベーコンとパリパリ水菜のサラダ



【ドレッシングの作り方】

- ① みじん切りにしたニンニクをオリーブオイルで軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ② タマネギをみじん切りにして、①と他の材料を混ぜて、電子レンジで1分弱温めてアルコールをとばして出来上がり。

【サラダの作り方】

- ① 水菜は5cmに切って水にさらす。トマトは食べやすい大きさに切る。ラディッシュはスライスする。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、オリーブオイルでカリカリになるまで炒める。
- ③ 器にサニーレタスを敷き、その上に①、②と揚げレンコンを盛り付け、自家製ドレッシングをかければ出来上がり♪



水菜

緑黄色野菜らしく、豊富にβ-カロチンを含んでいます。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、のどや肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、カリウムやカルシウムを多く含むので、骨の健康維持に効果があります。

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。

【材 料】	(2人分)
タマネギ	中1/2個
ニンニク	1片
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1弱
オリーブオイル	大さじ1

【材 料】	(2人分)
水菜	1/3袋
サニーレタス	2枚
ラディッシュ	2個
トマト(中玉)	4個
揚げレンコン	適量
ベーコン	3枚

西脇の自然

第494回

ナヨフサフジ (まめ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



昨年、下戸田の河川敷で繁茂しているのを見て驚きました。突然現れて大繁殖するのは外来種の特徴です。名前のとおりフジに似た濃い紫色の花を咲かせますが、ツルはほかの草に絡み、花は垂れ下がらずに空に向かって立ちます。

ヘアリーベッチという飼料として移入栽培されているヨーロッパ原産の帰化植物です。日本には「クサフジ」という名の在来種がありますが、「ナヨ」はそれより弱々しいという意味です。

種子が流れてきたか、河川改修で運び込んだ土に種子が混ざっていたのか、あの繁栄ぶりはナヨとは感じませんが…。