

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

## 17 西脇市日本へそ日時計の丘公園オートキャンプ場 (黒田庄町門柳)

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。



▲オートキャンプ場の管理棟



▲バーベキューサイト

四季折々の豊かな自然を満喫しながら、家族やグループでアウトドアを楽しむことができます。都市部からのアクセスの良さやオートキャンプ場としての設備が充実していることから、日本オートキャンプ協会から5つ星に認定されています。管理棟には無料のシャワー室やランドリーが備えてあり、また、園内にはコテージやロッジもあります。バーベキューサイトでは黒田庄和牛の予約販売も行っています。昨年11月にオープンした「交流施設」では、こだわりの地場産農産物を使った食が味わえるほか、グラウンド・ゴルフを楽しんだり、体験教室に参加したりできます。



## 今月の旬菜レシピ

### キュウリのビール漬け



#### 【作り方】

- ① キュウリを洗ってふきんで水気をとる。
- ② ナイロン袋に、キュウリ、ビール、塩、砂糖を入れて時々上下させる。
- ③ 24時間そのままの状態でおきます。

※変色しにくく、1週間ほど冷蔵庫で保存できます。召し上がる際には、袋から出して水洗いしてください。



#### キュウリ

成分のほとんどが水分というキュウリは、栄養豊富な野菜とはいえませんが、カリウムが多く含まれています。

カリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出するため、高血圧の予防に効果があります。また、利尿作用によって、肌のむくみを取り、夏場の熱中症対策にもなる野菜です。

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。

## 西脇の自然

第497回

### メハジキ (しそ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



先日、「昔よく見た宵待草（実はマツヨイグサのこと）を見かけないが、どこか見られるところがないか」という電話をいただきました。

今月の花メハジキの写真も昭和55年に撮影したものです。気候の変動も騒がれていますが、ほ場整備や道路の舗装、休閑地の利用などが関係しているのではないのでしょうか。すっかり減ってしまいました。

昔、子どもたちが茎を短く折って弓形に曲げ、まぶたに挟んで、まぶたを閉じる勢いで遠くまで飛ばして遊んだことからついた名前です。

益母草として、全草を婦人薬として利用、産前産後の諸病にも良いといわれます。