

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

## 21 西脇子午線マラソン大会

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。



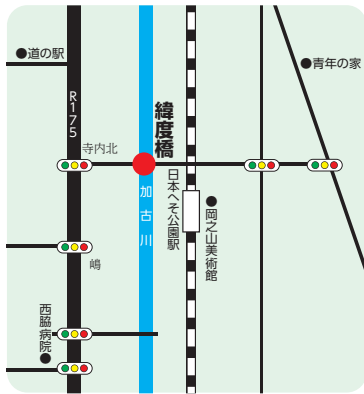
▲緯度橋上のスタート地点



▲「日本のへそ」を走る参加者

西脇市では、旧西脇市の市制25周年（昭和52年度）のテーマ「みなおそうふるさと」運動の中で「日本のへそ」を宣言して以来、ユニークなまちづくりを展開してきました。今年で38回目を迎える「西脇子午線マラソン大会」もその一つです。

第1回目の開催は昭和53年（1978年）12月。経緯度交差点付近を発着点とし、幸せの地点「日本のへそ」を駆ける西脇市ならではの大会は「へそマラソン」の愛称で親しまれています。毎回、市内だけでなく県内・県外から多くのランナーが参加されており、近年の健康志向もあって参加者は増加傾向にあります。今年12月13日に実施、沿道から温かい声援をお願いします。



## 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。

### 白菜と山の芋の和風シチュー



#### 【作り方】

- 山の芋とカブは皮をむいて一口大に切る。白菜はざく切りに、タマネギとニンジン1cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。
  - ブロッコリーは一口大に分け、塩を入れて下ゆでし、冷水にとって色止めておく。
  - 鍋にバターを熱し、①の白菜以外を入れて炒め、タマネギが透き通るまで炒めたら小麦粉を入れてさらに炒める。
  - 小麦粉の粉っぽさがなくなったら水を入れてよくかき混ぜる。
  - 小麦粉が水に溶けたら、白菜、牛乳、コンソメを入れ10~20分位、焦げつかないように底からかき混ぜながら、野菜が軟らかくなるまで煮る。
  - みそを溶かし入れ、塩、コショウで味を整え、②のブロッコリーを加えればできあがり！
- ★みそによって塩分が違うので、塩で調整してください。  
★牛乳の一部を生クリームに換えるのもおすすめです。



#### 山の芋

山の芋は天然のものを「自然生」と呼びます。肉質が緻密で粘りが極めて強く、栄養豊富で発育促進に優れた栄養豊富な作物です。葉はハート形、地下には1本の芋があり1mを超えることもあります。また、つるには「むかご」と呼ぶ大豆ほどの実をつけます。近隣では丹波篠山地域で気候風土に合うことから特産品になっており「霧芋」と呼ばれています。消化酵素のアミラーゼを多く含み、米などのでんぷんを含む食材の消化を助けます。特有の「粘り」には、胃腸の粘膜を保護し、細胞の活性化の作用がある成分が含まれています。

【材 料】	(4人分)
山の芋	250g
白菜	1/6個
カブ	1/2個
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本
ブロッコリー	1/3株
ベーコン	80g
バター	大さじ3
小麦粉	大さじ3
水	200cc

◆調味料	
顆粒コンソメ	小さじ1
牛乳	400cc
みそ	大さじ2
塩コショウ	適量

## 西脇の自然

第501回

### カキノキ (かきのき科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



カキノキは、農山村といわず日本の代表的なふるさとの姿でした。学校帰りの子どもは木に登ってもいだり、又木を使って取りおやつとして食べたりしていました。

カキノキは奈良時代ごろに中国から渡来したと考えられています。その後、日本で改良が加えられ昭和初期には1千種もあったといわれていますが、戦争以後多くの品種が姿を消してしまいました。

甘柿では富有・次郎・御所などがよく知られ、関西では久保が多く見られます。渋柿では八珍・美濃・西条などで、吊し柿にもされ、正月の縁起物に使います。材は淡黒色の心材が家具用材として珍重されます。