



▲岡之山美術館



▲開催中の企画展ポスター

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

24 西脇市岡之山美術館 (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。



現在では映画監督の山田洋次さんと横尾さんのコラボ展「映画とともに山田洋次×横尾忠則」展を開催しています。展示は今月27日まで。「小さくともキラリと光る美術館」へぜひお越しください。

岡之山美術館は昭和59年（1984年）の開館以来、西脇市出身の世界的美術家、横尾忠則さんの作品を中心に企画展を開催してきました。平成24年（2011年）に神戸市灘区に県立横尾忠則現代美術館がオープンしたのを契機に方向転換し、現在は横尾さんと親交のあるアーティストや若手作家の作品を展示しています。また、企画展のポスターは毎回、横尾さんに手がけていただいています。

今月の旬菜レシピ

にんじんしりしり



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】** (4人分)
- ニンジン … 350g(中2本)
 - ツナ缶 …………… 1缶
 - 卵 …………… 大玉1個
 - 白ゴマ …………… 適量
 - ゴマ油 …………… 大さじ1
 - 粉末かつおだし … 1/2袋
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - しょうゆ …………… 大さじ1

【作り方】

- ① ニンジンをスライサーで千切りにする。
(スライサーが無ければ皮むきピーラーで薄く切り千切りにする。)
- ② フライパンにツナ缶のオイルを入れ炒める。さらにゴマ油を加え、ニンジンがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にツナを入れ、調味料を入れよく炒める。次に卵をそのままフライパンに割り入れ、すばやくかき混ぜ、仕上げに白ゴマをふれば完成!

- ★ニンジンの甘さを感じることができる料理です。少し味が濃いのでお好みで調整してください。
- ★しょうゆとだしの代わりに「めんつゆ」を使用すると簡単です。



ニンジン
ニンジンは年間を通じて出回っているため、特に旬はありませんが、秋から冬にかけて一番味が良くなります。一般的なオレンジ色の五寸ニンジンのほかにも、お節料理でおなじみの金時ニンジンや、沖縄で作られている黄色い島ニンジン、さらに紫色のものなどいろいろな品種があります。カロテンをはじめ、ビタミンC、ミネラル、食物繊維など健康維持には欠かせない成分を多く含んでいます。葉はタンパク質、カルシウムを多く含んでいますが、葉付きのものはなかなか手に入りません。

西脇の自然

第504回

アブラチャン (くすのき科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



湿り気のある場所を好み、多くは谷川沿いや山裾などに見られる落葉低木です。

春先には葉より先に淡黄色の小さな花が、3～5個ずつ集まって枝全体に咲き美しくよく目立ちます。

果実は15mmぐらいの球形で10月ごろに黄褐色に熟し、中に茶色の種子が1個できます。この果実や材には多く油を含んでおり、種子や樹皮の油は灯火用として用いられ、生木でもよく燃えるところから、このような名前が付けられたようです。

晩秋には、葉は美しく黄色に黄葉し、周りの景色を一層引き立てます。