

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

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。

## 28 西脇ローストビーフ



ローストビーフ丼



ローストビーフトリュフソース

西脇市では今年1月に「日本のへそ 西脇地域食材でおもてなし条例」を施行し、食材の魅力について見識を深めるとともに、その魅力を発信する取り組みを進めています。

その一環として、昨年4月に「西脇グルメ開発市民ワークショップ」を立ち上げ、市内飲食店経営者らが中心となって地元食材を使った「西脇グルメ」の開発に取り組みました。

そこでできた数種のメニュー案をもとに、インターネットでアンケート調査を行った結果を踏まえて採用されたのが、黒田庄和牛を使った「西脇ローストビーフ」。黒田庄和牛の使用部位や調理方法、各店舗オリジナルソースの開発など試行錯誤を繰り返し、今年2月に「西脇ローストビーフ」が誕生しました。ほとんどのご当地グルメでは各店舗が同じメニューを提供していますが、西脇ローストビーフでは共通の素材をベースに各店舗のオリジナルメニューを展開しています。

現在市内15店舗で提供されている西脇ローストビーフ。ご堪能いただけますとともに、PRにご協力をお願いします。

## 西脇の自然

第508回

### オオセンチコガネ (せんちこがね科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



「センチ」とは便所を指しています。「せっちん」がなまったもので、イノシシやシカの糞に集まる性質が名前の由来です。

強い金属光沢を持つ美しい昆虫で、地域によって色彩変異が大きく、赤紫、緑、瑠璃などさまざまな色の個体があります。

においては非常に敏感で、餌となる獣糞にすぐに寄ってきます。獣糞を食べて分解するため、生態系において重要な役割を担っています。獣糞を食べる昆虫を糞虫と呼びます。

市内では普通に見られ、赤系の色がほとんどですが、飛ぶとキラッと宝石のように光り、見とれてしまいます。

## 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。

### オクラとトマトの肉じゃが



【材 料】 (2人分)	
牛こま切れ肉	150g
ジャガイモ	3個(正味450g)
タマネギ	1/2個(100g)
トマト	1個
オクラ	5本
サラダ油	大さじ1
A【まぜておく】	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
B【まぜておく】	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

#### 【作り方】

- ① 牛肉は大きければ半分に切り、指先でAをからめる。
- ② ジャガイモは皮をむいて3〜4等分に切る。水に5分さらしてざるに上げ、ペーパータオルで水気をふく。タマネギは6等分のくし型切りにする。トマトはヘタを取って8等分くし型に切る。
- ③ オクラは塩少々(分量外)をかけて指で軽くこすってうぶ毛を落とし、鍋に湯を沸かして1〜2分ゆでる。固い部分を切り取って、斜めに2等分に切る。
- ④ 鍋に油を中火で熱し、ジャガイモ、タマネギの順に入れて2分炒める。全体に油が回ったら牛肉を加える。
- ⑤ 肉の色が8割くらい変わったら、水3/4カップを注ぐ。煮立ったらアクを取る。
- ⑥ Bを加えて再び煮立ったら弱火にする。ぬらして軽く絞ったペーパータオルをかぶせ(落としぶた)、さらにフタをして15分煮る。
- ⑦ フタ、ペーパータオルを取り、トマトを加えて軽くまぜ、5分煮る。
- ⑧ 火からおろし、オクラを加えてフタをし、10分蒸らす。

★オクラとトマトの夏野菜を使用した肉じゃがです♪



#### <オクラ>

オクラ独特のネバネバ成分は、ペクチンなどの食物繊維と糖タンパクのムチンが含まれ、胃腸の調子を整える役割があります。夏バテの防止に効果的です。また、胃炎や胃潰瘍の予防効果もあります。ビタミンやミネラルを多く含む栄養価が高い野菜で、マグネシウムや亜鉛、銅などの無機質やカロテン、ビタミンEを含む優良野菜です。ダイエット食品としても注目されています。