



▲羽安駅跡と「星の遊歩道」



▲1月9日に起工式を開催

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

35 羽安駅跡と市道市原羽安線 (羽安町)

西脇市の魅力、観光資源、史跡
伝行事などをお伝えします。



方位の吉凶を司るとされる八将神の一人を祭る「大將軍神社」のすぐ隣に、「羽安駅跡」があります。この駅は平成2年に廃線となったJR鍛冶屋線の駅の一つで、市原東交差点以北の線路跡は自転車歩行者道として整備されました。

先月9日には、この羽安駅跡付近で、地元の方や市・県の関係者ら約70人が参加して、市道市原羽安線起工式がありました。長年にわたる地元からの要望を受けて、平成26年にこの自転車歩行者道を車道として整備することを決定。自転車専用通行帯や歩道を備えた2車線道路として、平成32年3月の開通を目指します。

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。

大根と小松菜と高野豆腐DEマーボー豆腐



1人分/熱量402kcal、食塩相当量2.5g

- 【材 料】 (2人分)**
- 大根……………70g
 - れんこん……………70g
 - 小松菜……1/2袋(100g)
 - 高野豆腐……………2個
 - 豚バラ肉(スライス)…100g
 - サラダ油……大さじ1/2
 - 水溶き片栗粉……………適宜
 - マーボー豆腐の素…1/2袋(70g)

野菜の抗酸化効果で若々しい血管を作りましょう

【作り方】

- ① 高野豆腐は、たっぷりのぬるま湯につけて戻し、しばってから1.5cm角に切る。
- ② フライパンに水を入れて①を加熱し、ふたをして柔らかくなるまで煮込み、ザルに上げてしっかりと水気をきっておく。
- ③ 大根は乱切り、れんこんは輪切りにして、ゆでしておく。
- ④ 小松菜は洗って根を落として長さ3cmに切る。
- ⑤ 豚肉は2cm幅に切る。
- ⑥ フライパンを熱してサラダ油を敷き、⑤を炒める。そこに、③と④を加えてさらに炒める。
- ⑦ ⑥に②と市販のマーボー豆腐の素を加えて煮る。
- ⑧ 全体に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



<大根>
大根はローカロリー（100gあたり18kcal）で、消化を助ける酵素を含んでいます。大根菜・根・皮にはビタミン類やミネラルが豊富に含まれるので、無駄なところがない野菜です。特に大根の皮には中心部に比べて約2倍のビタミンCが含まれており、皮つきのまま食べることで、消化酵素と食物繊維の相乗効果で便秘解消にもつながります。

西脇の自然

第515回

ヤマコウバシ (くすのき科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



生育地は関東以西で、市内では山麓部で見ることができます。1～3mほどの落葉低木ですが、多くの落葉樹と違って、葉は枯れても落ちず、翌年の春先まで枝上に残るので、冬季には見つけやすくなります。

4月ごろから赤褐色の冬芽が開き、葉芽が出て、その間から絹毛が密生した花柄を数個伸ばし花を開きます。淡黄色であり見栄えがする花ではありませんが、10月から11月ごろには黒く熟した直径7mmほどの立派な果実を付けます。

若い枝は節ごとに「く」の字型に曲がり、折ってみると良い香りがします。名前の由来もこの良い香りから付けられたようです。