

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

36 播州織工房館(西脇)

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。



▲のこぎり屋根が特徴の播州織工房館



▲3月12日まで開催している「日本のへその緒」フェア



播州織工房館は、播州織ファッション特区事業の一環として、中心市街地の活性化と播州織の振興を目的に、平成19年に開設されました。閉鎖された木造の織物工場を改装・再生したもので、やわらかな光を取り込む昔ながらの「のこぎり屋根」が特徴です。

館内では、播州織を使った小物などオリジナルグッズを販売しているほか、定番のシャツ、神戸芸術工科大学と地元の織物業者が連携・開発したジーンズ、作業衣、トートバッグなど多彩な商品を販売しています。また、イベント開催時には播州織ファッションショーや織機による織り体験なども行われています。

今月の旬菜レシピ

ハウレン草とタラの味噌豆乳煮



1人分/熱量154kcal、食塩相当量0.9g

【作り方】

- ① タラに塩を振ってしばらく置き、水気をキッチンペーパーでふき取り小麦粉を薄くまぶす。
- ② 白菜、ハウレン草は5cmの短冊に切る。
- ③ しめじは、石づきを切りほぐす。
- ④ フライパンを熱し、薄く油を敷いて②と③を軽く炒めて皿に移す。同じフライパンでタラ切り身を両面焼く。
- ⑤ 皿に移した野菜を戻し入れ、☆すべてを加えてから落し蓋をして、沸騰させずに中火で煮る。
- ⑥ ⑤に塩・こしょうを加えて味を整える。
とろみが少ないようであれば、水溶性片栗粉を加えて仕上げる。



<ハウレン草>

ハウレン草は、鉄分とβ-カロテン、ビタミンCが豊富に含まれている緑黄色野菜です。β-カロテンは、抗酸化作用によりガンの予防や、肌の老化予防にもつながります。また、油を使って炒めるとビタミンAの吸収率がアップして免疫を増強する効果が期待できます。

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。

【材 料】	(2人分)
ハウレン草	1/3束
白菜	中2枚
タラ切り身	80g×2切れ
小麦粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2
塩・こしょう	適量
水溶性片栗粉	適宜
☆だし汁	100cc
☆無調整豆乳	200cc
☆白みそ	大さじ1

西脇の自然

第516回

ウシハコベ (なでしこ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



ウシハコベは、「春の七草」であるハコベより大型であることから、「牛」の名が付けられたようです。確かにハコベに比べるとごつい感じがかわいらしくない気がします。

日当たりのよい畑や草地など、いたる所に生え、群落をつくって緑色の塊となります。白く小さな花の中央にある雌しべの先端が5個あり、ハコベはこの部分が3個なので、よく見ると見分けられます。

ハコベは「ひよこ草、小鳥のエサ」として有名」と図鑑にありますが、小鳥や鶏を飼うことが少なくなった現在では、摘む人もなくやっかいな雑草としてはびこっているのではないのでしょうか。