

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

39 西脇市日本のへそ日時計の丘公園 フォルクスガーデン(黒田庄町喜多)



▲喫茶「フォルクス」外観



▲手作りのテーブルが並び温かみのある店内

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。

今年4月27日に、イングリッシュガーデンが魅力の「西脇市日本のへそ日時計の丘公園フォルクスガーデン」が再オープンしました。

フォルクスガーデンは平成10年に開園しました。平成24年からは日時計の丘公園のひとつの施設として、市内外の多くのお客さまにご来園いただいています。現在はNPO法人日時計の丘が運営者となり、入園の管理や喫茶メニューの提供を行っています。園庭で四季折々の植物を鑑賞した後、ガーデンハウスの椅子に腰かけ、庭を眺めながらゆったりとした時間を過ごしませんか。

定休日…毎週水曜日
営業時間…午前9時～午後4時



今月の旬菜レシピ

新ジャガイモのヘルシーグラタン



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)
ジャガイモ	小5個
タマネギ	小2個
パン粉	少量
オリーブオイル	大さじ1杯
米粉	大さじ2杯
豆乳	300ml
みそ	少々
野菜ブイヨン	適量
塩・こしょう	適量

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、ピーラーで2mmほどにスライスする。タマネギは半分に切り繊維を断って薄く切る。
 - ② 耐熱容器にジャガイモを入れ、全体が浸かるまで水を入れる。ラップをかけレンジで約5分温める。タマネギを入れ、さらに約3分温めた後、お湯を捨てる。
 - ③ その間にフライパンにオリーブオイル、米粉を入れて炒める。
 - ④ ③に豆乳と野菜ブイヨン、塩・こしょう、隠し味にみそを少量入れ混ぜる。その後②を投入し、よく混ぜる。火を止めグラタン皿に移しパン粉をかける。
 - ⑤ オーブントースターを予熱で温め約5分加熱する。表面に焦げ目がついたら出来上がり♪
- ★オリーブオイルをかけ、お好みでハーブをのせ召し上がってください。



<新ジャガイモ>

ジャガイモはビタミンCを含んでいます。そのビタミンCはでんぷんに包まれて守られているため、加熱しても壊れにくくなっています。また、塩分を体外に運び出すカリウムも含まれています。1年中手に入るジャガイモですが、春先から初夏にかけて出回るのが新ジャガイモ。皮が薄く、皮付きのまま素揚げや甘辛く煮るのもおすすめです。中身が黄色や赤色等、いろいろなジャガイモを食べ比べするのはいかがでしょうか。

西脇の自然

第519回

アオマダラタマムシ (たまむし科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



金属光沢のある緑色で、名前のとおり白のまだら模様が特徴です。大きさは2センチほどの美しいタマムシです。

タマムシは「吉兆虫」とも呼ばれ、昔から関わりの深い昆虫です。タマムシを「タンスに入れると着物が増える」「財布に入れるとお金が増える」という縁起担ぎをするほど珍重されていました。

日本には装飾にタマムシの翅を使った「玉虫厨子」がありますが、ベルギーの王宮にもタマムシの翅を使用したシャンデリアなどがあります。

美しいタマムシを珍重するのは、万国共通のようです。