

# ふるさとの魅力再発見 にしわぎ散歩

## 40 北はりま農産物直売所 「北はりま旬菜館」(野村町)

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。



▲オープン6周年を迎える北はりま旬菜館



▲野菜の詰め放題に挑戦する来店者

北はりま旬菜館は、農家育成や農作物の地産地消など地域農業の振興を図ることを目的に平成23年7月にオープンしました。平成28年には来店者50万人を達成するなど、来店者は年々増加しています。

平成25年からは出荷者が主となって設立した株式会社北はりま旬菜館が運営し、旬の野菜や果物をはじめ四季折々の花、農産物加工グループによる巻き寿司や惣菜、播州織の小物などを販売しています。

今年7月8日(土)～9日(日)には野菜の詰め放題、巻き寿司などの販売のほか、屋台が並ぶ「ありがたう6周年旬菜まつり」を開催します。



## 西脇の自然

第520回

### ヒルザキツキミソウ (あかばな科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



ツキミソウの仲間は、オオマツヨイグサなど夜に黄色い花を咲かせますが、本種は「ヒルザキ」の名のとおり昼間に咲きます。淡いピンク色の大きな花は、いかにも外来のハイカラな花です。北米から移入されたようで花卉として花壇に植えられています。帰化植物というほど野生化していませんが、人家近くの空き地や道路脇に広がっており、庭から逃げ出した逸出という状態です。こんな美しい花なら咲かせておこうと言いたいところですが、外来種が旺盛に繁茂すると、在来種が脅かされて絶滅してしまいます。自然界のバランスは難しいものです。オオマツヨイグサはとっくに帰化植物として広まっていますが…。

## 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。

### ニラとタマネギのもちもち米粉チヂミ



【材 料】	(1枚分)
タマネギ	120g
ニラ	50g
パプリカ	50g(1/2個)
米粉	60g
水	大さじ3
みそ	15g
砂糖	少量
塩・コショウ	適量
ゴマ油	大さじ2
ポン酢	適量

#### 【作り方】

- ① タマネギは縦半分に切り、薄くスライスする。パプリカも同様に薄く切り、ニラは4cmの長さに切る。
- ② ボウルに①と米粉、水、みそ、砂糖、塩・コショウを入れよく混ぜる。(水が少ないと感じられますが全体が混ざればOKです。)
- ③ 熱したフライパンにゴマ油をひき、生地をすべて入れて平らに広げる。フタをして弱火で約5分蒸し焼きにする。
- ④ 片面がこんがりすればひっくり返し、仕上げにゴマ油を少々回しかけカリッと焼いたら完成♪

★卵は使っていません。蒸し暑い季節、さっぱりとポン酢につけて食べるのがおすすめ。簡単スタミナ料理で夏を乗り切りましょう。



#### <ニラ>

ニラは「古事記」や「万葉集」にも出てくるほど古くから知られている野菜のひとつです。独特の香り成分はニンニクなどに含まれる「アリシン」で、この成分は血液循環を促進する働きがあり疲労回復におすすめです。緑黄色野菜であるニラは他にも豊富な栄養素を含んでいます。7～9月ごろには白い花を咲かせ、「花ニラ」として食用されます。ニラは害虫に強い作物です。プランターでも気軽に栽培できます。挑戦してみたいはいかがでしょうか。