

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
伝行事などをお伝えします。

42 西脇市総合市民センター (西脇)



▲開館から変わらぬ外観



▲少年野球教室でにぎわう体育館



総合市民センターは、建設省(現在の国土交通省)の「カルチャーパーク構想」の全国モデルとして昭和56年に完成しました。体育館やトレーニングルーム、武道場を有し、スポーツ大会や運動会、講演会の開催など活用方法は多様です。体育館の床は安全を考慮し弾力材が用いられています。また研修館には音楽室や工芸室などの部屋があり、市民センターは市の文化・スポーツ拠点施設となっています。

西脇市は2020年東京五輪で豪州卓球代表の事前合宿地に決定し、選手が市民センターを拠点に練習を行うことになっています。来西する2019年プレ大会前までに改修工事を行う計画です。

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。

いろいろおにぎり



- 【材 料】 (1人分)**
- ごはん…それぞれ茶碗1杯分
- ①枝豆おにぎり
枝豆…………… 10個
大葉…………… 1枚
塩…………… 適量
- ②パプリカおにぎり
赤パプリカ………… 1/8個
黄パプリカ………… 1/8個
すりごま(白)………… 少量
塩…………… 適量
- ③パクチーおにぎり
パクチー…………… 2本
梅干し…………… 1個
塩…………… 適量
すりごま(黒)………… 少量

【作り方】

- ① 枝豆おにぎり
ゆでた枝豆のさやを取る。枝豆とごはんを混ぜ、塩で味付けする。ラップにごはんを乗せて形づくり、大葉を巻けば完成。
- ★チーズ、しょうゆを入れて作る焼きおにぎりもおすすです。
- ② パプリカおにぎり
パプリカを小さく角切りにし、レンジで約1分温めてごはんを混ぜる。すりごまを入れ、塩で味付けする。ラップにごはんを乗せ形づくれば完成。
- ③ パクチーおにぎり
パクチーを刻みごはんを混ぜ、塩で味付けする。ラップにごはんを乗せ、真ん中に梅干しを入れて形づくれば完成。
- ★梅干しを刻んで混ぜると色鮮やかです。



<お米>

お茶碗1杯分のごはんは約150g。炊飯前の重量は約65g。稲穂1株につき約20gのお米がとれるので茶碗1杯分は稲穂3株分、約3,000粒になります。お米は、脳のエネルギー源となるブドウ糖を供給する炭水化物が主成分で、脂質をほとんど含んでいません。粒で食べるため消化吸収が穏やかになり、満腹感が長く続くことから、間食予防にも効果的です。

西脇の自然

第522回

ミズオオバコ (とちかがみ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



水中に生育し、葉の形がオオバコに似ていることから名付けられています。溝や山裾にある浅い池で時々見かける数少ない植物です。しばざくら通り周辺がまだ田園地帯だったころには所々にありましたが、今は全くななくなりました。

兵庫県では絶滅危惧 (RD) のCランクに指定されています。

夏、波状に縮れた葉の間から花茎を伸ばし、水面に直径2~3cmの淡紅紫色の花が開きます。

トチカガミ科の仲間は生育環境が限られているため絶滅危惧のAランクやBランクに指定されているものが多く、市内でも絶滅するかもしれません。