



▲マップを持ってイチゴ狩りに行こう



▲目印となる研修施設の看板（落方町）

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

48 スイーツファクトリー 支援事業

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。



西脇市ではイチゴの特産化を目的にスイーツファクトリー支援事業を実施し、イチゴ農家の育成に取り組みんでいます。市が所有する研修施設では、研修生が独立就農を目指して、イチゴ栽培のノウハウを学んでいます。

このたび西脇市では市内産イチゴを広めるため、「西脇市いちごマップ」を作成しました。マップでは研修施設を含めた市内にある観光イチゴ園やイチゴのスイーツを食べたり購入したりできる店舗を紹介しています。

観光イチゴ園では5月下旬まで、さまざまな品種のイチゴを楽しむことができます。マップを持って西脇市産イチゴを堪能しませんか。

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。

切り干し大根とキュウリの酢の物



1人分／熱量27kcal、食塩相当量0.2g

- 【材 料】** (2人分)
- 切り干し大根…………… 16g
 - ニンジン…………… 10g
 - キュウリ…………… 1/3本
 - 塩…………… 少々
 - ☆酢…………… 大さじ2
 - ☆濃口しょうゆ… 小さじ1
 - ☆砂糖…………… 小さじ2
 - ☆iriごま(白)… 大さじ1

ヘルシーかつ減塩に適したメニューです

【作り方】

- ① 切り干し大根は熱湯でもどした後、冷水にとって水気を切り、食べやすい大きさに切る。
 - ② ニンジンの皮をむいて千切りにし、さっとゆでて水気を切る。
 - ③ キュウリは板ずりして千切りにする。
 - ④ ボウルで☆を合わせてよく混ぜる。
 - ⑤ ①、②、③を加えてあえ、器に盛れば完成。
- ★キュウリを除いて多めに作れば、密封式容器に入れ、冷蔵庫で1週間は保存できます。



<切り干し大根>

切り干し大根は生の大根と比べ食物繊維が約2.5倍、カルシウムが約3倍も多く含まれているため、便秘改善や骨づくり等に適しています。煮物で使われることが多いですが、サラダや炒め物で使ってもおいしくいただけます。もう1品副菜がほしいときに作ってみてはいかがでしょうか。

西脇の自然

第528回

ノゲシ (きく科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



田のあぜだけでなく庭先でも見られるおなじみの雑草です。田のあぜに咲いている姿はかれんで清らかですが、庭先では憎らしい雑草に見えます。人間とは勝手なものです。

高さ50cm～1mくらいで、きく科の仲間らしくタンポポとよく似た小さな黄色い花をつけます。1個の花に見える部分は数十個の花が集まって咲く集合花で、受粉後に綿毛を出して風に乗れり、遠くまで分布を広げようと種子を飛ばします。きく科の繁殖力は旺盛で、着地点が舗装道路の隙間でもそれなりに生きていくのだからすごい植物です。

春は黄色い花をつける植物が多いですが、ノゲシはタンポポとともに最も身近に見られる植物でしょう。