

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

49 旧来住家住宅(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。



▲洋館の「西脇情報未来館21」



▲国登録有形文化財の旧来住家住宅



大正7年に銀行家の来住梅吉氏が自邸として建造しました。中廊下式の平面形で、廊下を畳敷きとしたことで南北空間に連続性を持った造りが特徴の建物です。現在では入手困難な用材や価値の高い調度品が用いられているなど、贅を尽くした豪邸で、母屋と離れ客湯殿が平成18年に国の登録有形文化財に指定されました。敷地内には洋館とコミュニティレストラン「梅吉邸」が併設されています。

今年で築100年を迎える旧来住家住宅では、年間を通してさまざまな行事が行われます。また、今月下旬から5月上旬にかけて市花シバザクラを鑑賞できますので、ぜひお越しください。

今月の健康レシピ

「厚揚げの和風野菜あんかけ」



1人分/熱量241kcal、タンパク質14.5g、
脂質16.7g、炭水化物8.3g、
食物繊維3.1g、食塩相当量1.7g

【作り方】

- キクラゲはぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- タケノコとニンジン短冊切りに、シイタケは石づきを取って千切りにする。
- 絹さやは筋を取り、塩を少々入れた熱湯でさっとゆでる。
- 油をひかず厚揚げをフライパンでカリッとなるまで焼き、半分に切って器に盛る。
- フライパンに油をひき、ニンジンを炒める。火が通ったら絹さや、シイタケ、タケノコを加えて炒め、キクラゲを加えて火を通す。
- ⑤に★を加えて一煮立ちさせ、ふたをして中火で3分煮る。
- ⑥に☆を加えて混ぜる。☆と同じ分量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。(お好みで、すりおろしたショウガを混ぜるのもいいですね)
- 器に盛った厚揚げの上に⑦をかければ完成。

《ワンポイント》

厚揚げには豆腐と比べて約1.5倍のタンパク質、約3倍の鉄やカルシウムがあります。豆腐や厚揚げはカリウムを多く含んでいます。カリウムは神経刺激伝達や心臓機能の調節などの働きをしており、血圧の降下などにも効果的です。シイタケやキクラゲには骨を丈夫にするカルシウムの吸収を促すビタミンDが含まれています。

【考案者】兵庫県立大学4年 土居彩香さん、平見悠さん、藤島冴さん

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善を目指して～

【材 料】 (2人分)

- 厚揚げ…………… 2枚
- タケノコ(水煮)… 1/4個
- 絹さや…………… 4～5枚
- シイタケ…………… 2枚
- ニンジン…………… 1/2本
- キクラゲ(乾燥)… 4g
- ★だし汁…………… 150ml
- ★酒…………… 大さじ1/2
- ☆濃い口しょうゆ… 大さじ1/2
- ☆塩…………… 小さじ1/3
- ☆砂糖…………… 小さじ1/2
- 片栗粉…………… 大さじ1/2
- 油…………… 大さじ1/2

西脇の自然

第529回

フデリンドウ (りんどう科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



丘陵と呼ばれる山麓部がゴルフ場や住宅、産業誘致などで開発され見られなくなりましたが、何年前か前、青野ヶ原演習場の植物観察でキキョウやワレモコウなどとともにリンドウを見つけました。こんな所にはまだ日本のふるさが残っているのだなあと感じたのを思い出します。

リンドウは秋の花と思いがちですが、たくさんの種類があってアルプスでは7月から咲きますし、今月のフデリンドウは春咲きの花です。つぼみが筆先に似ているので付いた名前です。10cm足らずの植物で花が咲くと枯れるので、同じ場所で見ることばまれです。花は晴れた日だけ開き、夜や曇った日には閉じています。