



▲北播磨広域定住自立圏事業の一環でサイクリングマップを作成

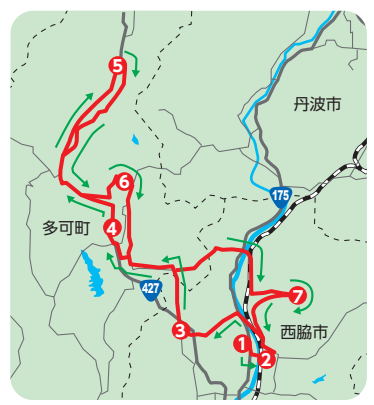


▲マップに記されたコースを巡ろう

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

50 北はりまサイクリングコース

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。



①道の駅「北はりまエココミュニティアム」→②日本へそ公園→
③鍛冶屋線市原駅記念館→④道の駅 山田錦発祥のまち・多可
→⑤wacca→⑥多可町余暇村公園→⑦日時計の丘公園

晴れた日には、自転車にまたがってサイクリングに出掛けてみませんか。日常では発見できない新たな風景が見つかるかもしれません。

西脇市・加西市・加東市・多可町の観光協会が協力して、「北はりまサイクリングマップ」を作成しました。マップに掲載の4つのサイクリングコースのうち「日本のへそと山田錦発祥の里をめぐるコース」は、西脇市と多可町にまたがる全長62km、所要時間4時間のコース。最大標高差118mと、豊かな自然に囲まれた比較的なだらかな道の中で、日本へそ公園や鍛冶屋線市原駅記念館などの観光名所を楽しむことができます。

今月の健康レシピ

「筍のしぐれ煮」



1人分／熱量302kcal、タンパク質9.9g、脂質18.8g、炭水化物17.6g、食物繊維1.8g、食塩相当量2.3g

【作り方】

- ① タケノコは3mmの厚さに切り、ショウガは皮をむいて千切りにする。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切った後、熱湯でさっと湯通しし、ザルにあげて水気を切る。
- ③ 鍋に★を入れて中火で煮立て、下処理したタケノコ、牛肉を加えて10分ほど煮る。
- ④ 器に盛って①のショウガを散らせば完成。

《ワンポイント》

タケノコにはアミノ酸のひとつで、うま味成分でもあるアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は疲労回復に役立つと言われてます。また、タケノコには不溶性食物繊維が豊富に含まれ、便秘の解消にも効果的です。牛肉は良質なタンパク質に加え、鶏肉や豚肉よりも鉄や亜鉛を多く含みます。鉄は貧血予防、亜鉛は味覚障害の改善に役立ちます。タケノコに替えて、春から初夏に旬を迎えるウドを使用してもおいしいです(ウドは切った後水にさらし、あく抜きをしてから調理してください)。
【考案者】兵庫県立大学4年 岡優子さん、妹尾佳奈さん、森倉美月さん

～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)
タケノコ(水煮)	100g
牛肉(薄切り)	100g
ショウガ	10g
★水	200ml
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★濃い口しょうゆ	大さじ2

西脇の自然

第530回

ヒラタクワガタ(くわがたむし科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



平べったい体形から名付けられ大型の個体は7cmを超えるほど大きくなり、気性が荒くてはさむとなかなか放しません。警戒心も強く、餌となる樹液が出ている広葉樹のほこらなどに隠れていることが多いです。越冬できる個体も多く、5月になると姿を見掛けるようになります。

昨今のクワガタブームで外国産のクワガタムシも安価で手軽に買えるようになりました。しかし飼いきれなくなって野外に放してしまう人もおり、各地で外国産のクワガタムシが発見され、在来種が脅かされる事態にもなっています。生き物を飼うからには責任を持って最後まで面倒を見ましょう。

【訂正とおわび】 広報にしわき4月号に掲載した「正しい食生活で生活習慣病を予防しよう」(6・7ページ)の兵庫県立大学環境人間学部 坂本薫教授のインタビュー記事で、「正しい食生活を送るには」とあるのは、正しくは「バランスの取れた食生活には」です。訂正しておわびします。

