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、伝統行事などをお伝えします。

52 みらいえの親水施設（野村町茜が丘）

▲大はしゃぎで噴水を楽しむ子どもたち

▲ミストシャワーを浴びて涼む親子連れ

茜が丘複合施設みらいえ屋外の「すくすくランド」の隣に、噴水広場があります。地面に描かれた色とりどりの円模様のうち、9ヵ所の噴水穴からさまざまなパターンで、最大3メートルの水が飛び出します。噴水穴には滑りにくい塗装を施しており、安全性に配慮しています。また、隣接するベンチコーナーには、ミストシャワーを設置。霧によって体感温度が下がり、視覚的にも清涼感があります。

親水施設は、毎年4月下旬から9月下旬まで運転。気温が高い日中は噴水を楽しむことができます（通常は午前11時～午後3時45分の間、15分間隔で稼働と休止を繰り返します）。

今月の健康レシピ

～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～

そうめんチャンプルー

1人分（そうめん使用の場合）
熱量598kcal、タンパク質23.4g、
脂質17.3g、炭水化物80.4g、
食物繊維4.9g、食塩相当量2.8g

【材　料】　（2人分）
- そうめん……4束
（そうめんカボチャの場合）（2/3玉）
- 木綿豆腐……1/4丁
- シイタケ……2個
- タマネギ……1/2個
- ニンジン……1/2本
- 豚ロース肉……100g
- オクラ……1本
- 卵……1個
- 小ネギ……少々
- ごま油……大さじ1
- ★濃い口しょうゆ……小さじ2
- ★酒……大さじ2
- ★粉末だし……小さじ2

【作り方】
① 豆腐を水切りし、食べやすい大きさに切る。
② シイタケとタマネギは薄切り、ニンジンは細切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。
③ オクラをゆで、輪切りにする。
④ フライパンにごま油をひき、豚肉、シイタケ、タマネギ、ニンジン、豆腐を炒め、溶き卵を加えてさっと炒める。
⑤ ④に硬めにゆでたそうめんまたはそうめんカボチャを加えて炒める。
⑥ ★を加えてさらに炒める。
⑦ ⑥を器に盛り、オクラと小ネギを散らして完成。

≪アレルギー物質≫
卵、小麦

≪ワンポイント≫
夏バテを撃退するための栄養素を多く含んだレシピです。
豚肉はビタミンB_1を多く含み、疲労感を軽減する効果が期待されます。また、タマネギにはビタミンB_1を効率よく吸収するアリシンが含まれています。ニンジンは体の免疫力アップに必要なビタミンAを、野菜やしょうゆは汗とともに放出され不足しがちなミネラルを含んでいます。しっかり食べて、夏バテを撃退しましょう!
［考案者］兵庫県立大学4年　山本唯衣さん、是兼有葵さん

西脇の自然 第532回

オイカワ（こい科）

西脇市動植物生態調査研究グループ

西脇地方では方言でシラハエやハイジャコ、そして夏ごろに鮮やかな水色の婚姻色が現れた雄をアサジと呼びますが、オイカワという名前も琵琶湖沿岸での婚姻色が現れた雄の呼び方だったようです。

西脇市ではどの川にも普通に見られ、食べてもおいしく、魚取りや釣りの対象として子どもから大人までなじみ深い魚です。

近年は河川環境の変化やカワウの被害などさまざまな影響で以前に比べ西脇市周辺では激減してしまっている印象を受けます。しかし、少しずつ回復傾向にあるようなので、これからも身近でなじみ深い魚で居続けてほしいものです。

発行／西脇市　〒677-8511 西脇市郷瀬町605 TEL.0795(22)3111 FAX.0795(22)1014
編集／総務部秘書広報課　西脇市HP／http://www.city.nishiwaki.lg.jp