



▲JAみのり黒田庄和牛畜産共進会の様子



▲87%が神戸ビーフとして出荷

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。

54 JAみのり黒田庄和牛 畜産共進会

毎年9月にJAみのり黒田庄ライスセンター（黒田庄町田高）で開催する「JAみのり黒田庄和牛畜産共進会」は、黒田庄和牛を品評する恒例の催しです。

現在市内13戸の畜産農家で構成される「黒田庄和牛同志会」の皆さんが、手塩にかけて育てた牛を共進会に出品牛は、兵庫県立農林水産技術総合センターの研究員などの専門家によって、肉付きや体の張り、体のバランスが整っているかなどさまざまな基準で審査されます。

入賞した牛は「兵庫県畜産共進会」へ出品されており、市内から県の共進会へ出品された牛は毎年上位入賞を果たすなど優秀な成績を収めています。昨年は県内各地から集まった65頭の中から最優秀賞2席を受賞しました。

* * *

黒田庄和牛は毎年約600頭が市場へ出荷されています。昨年はその中から87%が神戸ビーフに認定され、その品質は県内外から高い評価を得ています。

今月の健康レシピ

空芯菜とキクラゲの中華炒め



1人分／熱量182kcal、タンパク質10.6g、脂質11.1g、炭水化物7.9g、食物繊維4.1g、食塩相当量2.1g

【作り方】

- ① 空芯菜は根を切り落として洗い、キクラゲは水で戻しておく。
- ② シイタケはいづきを取り、じくをスライスする。空芯菜はざく切りに、キクラゲ、パプリカ、シイタケは細切りに、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 豚肉を一口大に切り、塩、コショウで下味を付けておく。
- ④ フライパンにごま油とニンニクを入れて熱し、香りが移ったら豚肉、キクラゲ、パプリカ、シイタケを炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、空芯菜の茎の部分を加えて炒める。
- ⑥ 空芯菜の茎がしんなりしてきたら、空芯菜の葉と★を加え、さっと炒め、器に盛り付ければ完成。

《ワンポイント》

空芯菜は抗発がん作用が期待できるβ-カロテンや抗酸化作用があるビタミンCのほかカリウムやビタミンB1、B2が豊富で、夏場に流通が少ないホウレンソウに代わる薬物野菜として、利用したい野菜のひとつです。ニンニクはエネルギー産生に必要なビタミンB1の吸収を高める効果があるアリシンを多く含んでいます。

空芯菜の代わりに小松菜を使ってもおいしいです。また、タカノツメを入れてピリ辛にしたり、ナンプラーとオイスターソースでエスニック風にしたりすれば、味の変化を楽しむことができます。

【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)

空芯菜…………… 1束
キクラゲ(乾燥) …… 3g
パプリカ(赤) …… 1/6個
シイタケ …… 小3個
ニンニク …… 小1かけ
豚肉 …… 80g
塩、コショウ …… 少々
ごま油…………… 大さじ1
★酒…………… 大さじ2
★濃い口しょうゆ …… 大さじ2/3
★顆粒中華だし …… 大さじ1/2

西脇の自然

第534回

マルバハギ(まめ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



市内では、住宅に近い丘陵や里山近辺、山道の側面などの日当たりのよい場所を好み、時々見ることができます。

1メートルくらいの落葉低木で、8月の終わりごろに薄いピンク色の小さな花を咲かせ始めます。あまり派手さはありませんが、ちょうど腰の高さくらいで花が見られ、遠い昔の万葉の時代から秋の身近な花として親しまれてきた、日本人好みのする花ではないかと思えます。「萩」の字も草冠に秋がの字が入り、季節を象徴しているように思われます。

最近では公園やお寺などにハギが植えられています。今消えつつある古来の草花も、併せて残していただきたいものです。