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。

55 西脇しばざくら通り（野村町）

▲歩道整備と無電柱化された西脇しばざくら通り

▲シンボルマークが装飾された街灯

県道346号線の野村町区間の通りは、「西脇しばざくら通り」といわれています。昭和57年に沿道の商店等が商業団体を設立し、通りの名称とシンボルマークを公募。人々に愛される名称にと、市花のシバザクラにちなんだ名前が採用されました。

団体は平成3年に「西脇しばざくら通り商店会協同組合」に法人化されました。通りでは組合が中心となって、昭和の時代から続く夏祭りや、5月と10月の「100えん商店街」など、さまざまな催しが開催されています。

近年歩道整備や無電柱化などが行われ、さらに安全で景観に優れ、人々でにぎわう通りへと発展を続けています。

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～

鶏肉とカボチャのカレークリーム煮

1人分／熱量595kcal、タンパク質22.5g、脂質35.0g、炭水化物44.3g、食物繊維5.8g、食塩相当量2.7g

【材　料】（2人分）

鶏もも肉	150g
カボチャ	200g
タマネギ	100g
シメジ	50g
マッシュルーム	30g
塩・コショウ	少々
サラダ油	10g
バター	20g
料理酒	20g
薄力粉	20g
水	100ml
牛乳	300ml
生クリーム（盛り付け用）	20g
コンソメ	5g
カレー粉	4g
パセリ	少々

【作り方】

① カボチャは一口大に切って面取りし、600wのレンジで6分加熱する。
② タマネギは薄切り、マッシュルームはいしづきを取って5㎜幅に切る。シメジはいしづきを取ってほぐしておく。
③ 鶏もも肉を一口大に切り、塩・コショウをふる。
④ 鍋に油を入れ鶏もも肉を焼いて両面に焼き色を付け、いったん取り出す。
⑤ 鶏もも肉を取り出した鍋にバターを加え、タマネギ、シメジ、マッシュルームを入れ、塩・コショウをふって炒める。タマネギが飴色になったら、料理酒と薄力粉を入れてよく混ぜる。
⑥ カレー粉を⑤に加えてよく混ぜてから、さらに水、牛乳、コンソメを加えてよく混ぜ、カボチャと④の鶏もも肉を入れて弱火で煮込む。
⑦ 塩、お好みで分量外のカレー粉で味を調えて器に盛り、パセリ、生クリームをかければ完成。

≪ワンポイント≫

カボチャは、抗酸化力を持つβ-カロテンを豊富に含んでいます。β-カロテンは、必要に応じて体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAには、皮膚や粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。この料理は、1食で野菜とキノコ類が190g摂取できます。またカレー風味でほっこり温まることができるため、寒くなり始める10月にぴったりの料理です。料理酒の代わりに白ワインを使うとより本格的になり、鶏もも肉以外にエビやホタテを使ってもおいしいですよ。

このレシピは、10月の西脇病院および市内学校給食に採用されます。

〔考案者〕兵庫県立大学4年　武田聡真さん

西脇の自然 第535回

スイラン（きく科）

西脇市動植物生態調査研究グループ

名前からは珍しいランを連想しますが、ランとは無関係な、きく科です。細長い葉がシュンランに似ているところから名が付けられたとか。直径3㎝くらいの黄色い花は、ジシバリやニガナの花に似ていて、やはりキクの仲間だと納得します。

特徴的なのは湿地や休耕田などの水辺に生えることです。この花をカレンダー候補にしたとき「今も市内にあるだろうか」と話題になりました。西脇市内では開発のため湿地が急速に減少しており、そこに生息する生き物も数を減らしています。スイランが以前見た場所で今も残っているか見に行こうと思います。秋の日差しの中で、きれいな花を咲かせていてほしいものです。

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