



▲豊かな自然の中を歩くウォーキング会参加者



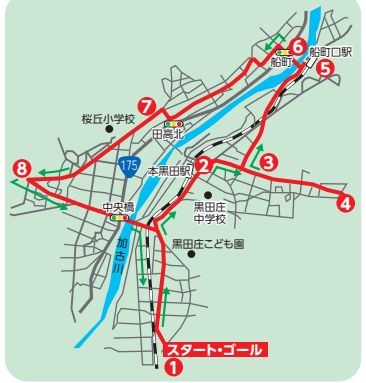
▲飲食店などの情報を盛り込んだマップ

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

## 56 マップ にしわきウォーキング

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。

### ▼11/11に開催予定の黒田官兵衛コース



- ① コミュニティセンター黒田庄地区会館 → ② JR加古川線本黒田駅 → ③ 黒田城跡 → ④ 荘厳寺 → ⑤ JR加古川線船町駅 → ⑥ 船町姪子神社 → ⑦ 春日神社 → ⑧ 西光寺 → ①

機会にぜひご参加ください。  
同会は平成31年2月まで、毎月ウォーキング会を開催しており、11月11日(日)には黒田城跡や荘厳寺などを巡る黒田官兵衛コースを歩きます。この機会にぜひご参加ください。

西脇市では、市ホームページや西脇健康ポイント手帳などで「にしわきウォーキングマップ」を掲載しており、このほどマップに飲食店などの情報を盛り込んだ新たな冊子を作成しました。マップでは「西脇市スポーツ推進委員会」認定の9コースを紹介。7kmから16kmまでの各コースを歩きながら、市内の観光名所や飲食店など、西脇市の魅力を満喫でき、全てのコースを回ると全長100kmになります。

## 今月の健康レシピ

### シタケの肉詰め～照り焼き味～



1人分/熱量342kcal、タンパク質12.6g、脂質22.3g、炭水化物17.1g、食物繊維1.6g、食塩相当量2.0g

#### 【作り方】

- ① シタケは柄を外して柄をみじん切りにし、タマネギもみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉をボウルに入れ、★の溶き卵、塩・コショウ、片栗粉、すりおろしショウガを順に加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にみじん切りにしたシタケの柄とタマネギを加えて混ぜ合わせ、4等分にして丸める。
- ④ シタケのかさの裏側に茶こしなどで片栗粉を振り、③を詰めて形を整える。その後、両面に片栗粉を薄く振る。
- ⑤ 油を熱したフライパンに、④をひき肉の面を下にして乗せ、弱火でじっくり焼く。
- ⑥ ひき肉に火が通り色が白くなったら、ひっくり返してもう片方を焼く。焼き上がったら火を止め、余分な油をふき取る。
- ⑦ 再びフライパンを火にかけ、酒、砂糖、濃い口しょうゆ、みりんの順に加えて全体に絡める。
- ⑧ 器に盛り付け、青ネギ、白いりごまを振りかければ完成。

#### 《ワンポイント》

シタケは、腸の働きを促し、脂肪排出や便秘解消の効果が期待できる食物繊維を多く含んでいます。さらに、シタケに含まれるエルゴステロールは、日光の紫外線でビタミンDに変化します。シタケのかさの裏側を当てるとよいといわれています。このビタミンDは、強い骨を維持するためや健康のために必要な栄養素で、身体がカルシウムを吸収するのを助けます。そのため、カルシウムと共に高齢者を骨粗しょう症から守る働きがあります。  
【考案者】兵庫県立大学4年 改田佑実さん、是兼有葵さん、新屋奈美さん、山本唯衣さん

～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)
シタケ	4個
タマネギ	1/4個
豚ひき肉	100g
★溶き卵	1/4個
★塩・コショウ	少々
★片栗粉	大さじ1/2
★すりおろしショウガ	小さじ1/2
片栗粉	適量
油	大さじ1
青ネギ(小口切り)	適量
白いりごま	適量
【照り焼きのたれ】	
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
濃い口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

## 西脇の自然 第536回

### ウリカエデ(むくろじ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



日本固有の落葉小高木で、樹高は5m前後です。山間部の日当たりの良い場所を好み自生しています。

雌雄別株で、葉は4cmから8cmまでの卵形です。葉の先端部が尾状にとがるものや、3裂するものや5裂するものもあります。

幹は青緑色で滑らか。ウリの果皮の緑色に似ているところから名付けられ、別名メウリノキとも呼ばれています。

秋も深まり初冬を迎える時季になると、葉が黄色や薄紅色などに変化し、しばらくの間、目を楽しませてくれます。庭木として植栽されている姿を見掛けることもあります。