



▲郷土資料館は「播磨内陸生活文化総合センター」2階



▲昔の暮らしの道具を展示

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

58 西脇市郷土資料館 (西脇)

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。



西脇市郷土資料館は、「郷土の織物とくらしの資料館」として、昭和59年4月に開館しました。約3万6千点の資料を収蔵しており、その所蔵量は県下有数です。

館内では、市内で出土した土器のほか、農機具をはじめとする民具や播州織の歴史などを常設展示。市の歴史や昔の人々の暮らしを知ることが出来ます。

2月11日(月・祝)まで、特別展「これなあに? 昔の道具23」を開催しています。氷で食材を冷やす氷冷蔵庫や、炭を使う暖房器具・豆炭あんななど、今では見掛けなくなった民具を多数展示しています。暮らしの中で工夫された民具を知り、郷土の歴史に思いをはせてみませんか。見学無料。

今月の健康レシピ

カブの肉詰めスープ



1人分/熱量130kcal、タンパク質9.0g、脂質4.9g、炭水化物9.9g、食物繊維1.8g、食塩相当量1.3g

【作り方】

- ① カブは葉を切り落として根の部分の皮をむき、スプーン等で中身をくり抜く。カブの葉を下茹でする。ショウガはすりおろす。
- ② カブのくり抜いた中身と葉の適量をみじん切りにし、鶏ひき肉、塩・コショウ、ショウガ、片栗粉とよく混ぜ合わせる。
- ③ カブのくりぬいた部分に②を等分に詰める。
- ④ 鍋にだし汁、酒、しょうゆを入れ、③を加えて強火で煮る。沸騰したらフタをして、弱火で15分ほどやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ 煮込み終われば肉詰めと煮汁を器に盛って完成。

《ワンポイント》

カブの根には風邪の予防に効果的なビタミンCが多いですが、特に葉にはビタミンC、骨・歯の形成を助けるカルシウム、「視覚の暗順応」を助けるビタミンAが豊富に含まれています。鶏肉を使うことで、牛肉や豚肉に比べ脂質、エネルギーを抑えることができます。また、ショウガに含まれるショウガオールは血行を促進し、体を温める効果があります。肉だねにひじきを混ぜると鉄分が、干しエビを混ぜるとカルシウムが摂取でき、また違った風味が楽しめます。
[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～

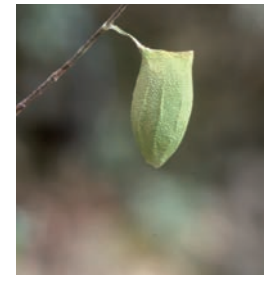
- 【材 料】 (2人分)
- カブ(葉が付いたもの)… 2個
 - 鶏ひき肉……………80g
(カブの大きさに合わせて適宜調整)
 - ショウガ……………1片
 - 塩・コショウ……………少々
 - 片栗粉……………大さじ1
 - だし汁……………300ml
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1・1/2

西脇の自然

第538回

ウスタビガ(やままゆが科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



成虫は秋に現れ、野蚕(やさん)と呼ばれるカイコガのように繭を作る蛾の仲間で、クスサンやシンジュサンも同じ仲間です。この野蚕の繭から作る糸をワイルドシルクや「野蚕糸」と呼び、色の美しさや種類の多さなども相まって関心が高まっているようです。

ウスタビガの「ウスタビ」とはどういう意味なのか定説がなく、古い図鑑には「薄手火蛾」の漢字が当ててあります。手火とは提灯のことで、繭が枝にぶら下がっている様子を提灯に例えたものとあります。

冬の雑木林を歩いていると、鮮やかなウスタビガの緑色の繭を見掛けることがあります。卵で越冬するため、繭は抜け殻です。