

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

## 62 横尾忠則 Y字路・記憶の地MAP

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。



▲椿坂にあるY字路シリーズ初の立体作品「黒い光 その1」



▲「横尾忠則 Y字路・記憶の地MAP」



西脇市と西脇市文化・スポーツ振興財団は、西脇市の名誉市民で美術家・横尾忠則さんが作品のモチーフとしたY字路の魅力発信するため、「横尾忠則 Y字路・記憶の地MAP」を作成しました。マップでは、市内12カ所のY字路を紹介するほか、横尾さんが幼少時代に西脇で過ごした記憶をたどり、思い出の場所やエピソードなども掲載しています。

Y字路シリーズの原点となった椿坂のホビイ模型店跡は、昨年家屋そのものを黒一色に仕上げ、初のY字路立体作品として公開されています。マップを片手に、横尾作品の題材となったさまざまな場所を散策してみませんか。

## いきいき健康レシピ

### 豆乳みそ汁



1人分/熱量92kcal、タンパク質5.6g、脂質3.7g、食塩相当量1.1g、カルシウム56mg、食物繊維2.3mg

#### 【作り方】

- ① ダイコンとニンジンはいちょう切りにする。ゴボウはさがきにして、水にさらした後、水をきる。
- ② こんにゃくは3cmの長さに短冊切りにし、熱湯でゆでる。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ④ 青ネギは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、①、②、③を加えて煮る。
- ⑥ 材料が柔らかくなるまで煮た後、豆乳を加えてみそを溶き入れる。
- ⑦ 椀に盛り付け、青ネギを散らせば完成。

#### 《健康アドバイス》

塩分摂取の目標値は、大人1日1人あたり男性8g未満、女性7g未満です。また、日本高血圧学会では、1日6g未満とすることを推奨しています。

みそ汁の適正な塩分濃度は、1杯150ccにみそを7.5g(約小さじ1強)から、10g(約小さじ1/2)を使用した場合の濃度で、塩分は0.9g~1.2gとなります。天然だしの塩分量は、インスタントだしの塩分量の約10分の1で大幅な減塩となるため、積極的に天然だしを使いましょう。

また、薄味の汁物に豆乳を加えることで、たんぱく質と鉄分を多く摂取できます。豆乳を牛乳に代えても、同様にコクもあり、カルシウムも多く摂取できて減塩対策になります。

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

#### 【材料】 (2人分)

ダイコン…………… 3cm幅(30g)  
ニンジン…………… 1/5本(20g)  
ゴボウ…………… 1/5本(30g)  
こんにゃく…………… 1/10枚(20g)  
油揚げ…………… 1/2枚(10g)  
青ネギ…………… 適量  
だし汁…………… 150cc  
調整豆乳…………… 150cc  
みそ…………… 大さじ1

豆乳を加えることで、深みのある濃厚な旨味が出て、薄味でも満足できるみそ汁です。

## 西脇の自然

第542回

### ハナニガナ (きく科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



草地や田のあぜに普通に見られます。5~7月、黄色く愛らしい花を1株に多数つけます。

一つの花に黄色い花びらが8~11枚あるように見えますが、花びらに見える部分が舌状花と呼ばれる一つの花です。一つの花に見える部分に8~11個の花が集まっているので、種子もそれだけの数できます。

よく似ているニガナは、舌状花が5個でハナニガナに比べると弱々しくて貧相な印象です。ニガナの名は、葉や茎を傷つけると出る白い乳液が苦いことからきているようです。

タンポポ、ニガナ、オオジシバリ、ブタナ、コウゾリナなど、春の野には黄色い花が多く、陽光きらめく野を鮮やかに彩ってくれます。