

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

63 中畑林間ファミリー園 (中畑町)



▲広場にある管理棟兼実習用建物



▲自然に囲まれたコテージ



中畑林間ファミリー園は、西脇市の最高峰で「ふるさと兵庫50山」にも選ばれている西光寺山の麓にあり、周辺を森と渓流に囲まれた自然豊かなキャンプ場です。

園内には西光寺山への登山口があり、晴れた日には山頂から瀬戸内海を望むことができます。5月下旬から6月中旬には近くを流れる畑谷川で蛍の乱舞を見ることができたり、秋には栗拾いなどの味覚狩りも楽しめます。

平成27年に高床式テントサイトがリニューアルされ、コテージやバーベキューサイト、シャワーなども完備。手軽に自然体験ができます。家族で訪れてみませんか。

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。

いきいき健康レシピ

鮭のソテー・トマトソースかけ



1人分/熱量235kcal、タンパク質26.5g
脂質8.5g、食塩相当量1.2g
カルシウム49mg、食物繊維3.6mg

【作り方】

- ① サケは塩、コショウを振り、10分程度置く。浮き出た水気をキッチンペーパーで拭き取り、茶こしで小麦粉を振りまぶす。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ ニンニク、タマネギ、パセリはみじん切りにする。
- ④ トマトは2cm角に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱した後、サケを皮の方から入れて両面を焼く。白ワインを振り入れ、ふたをして火を通す。
- ⑥ サケを取り出したフライパンにオリーブ油を入れ、中火でニンニク、タマネギの順に炒める。トマトとパセリを加え、塩、コショウで味を調える。
- ⑦ 皿にサケを盛って⑥をかけ、②を添える。

＜健康アドバイス＞

主菜（おかず）のカロリーを抑える方法として、3つのポイントがあります。1つ目は、食材選びです。例えば、魚は肉に比べて健康的なイメージがありますが、サバやサンマは牛肉に匹敵するくらいカロリーが高いので、食べる量に気を付けましょう。2つ目は、調理方法です。焼き物や蒸し物は、調理中に食材の油が落ちるため、比較的カロリーは低く仕上がります。揚げ物の調理は、衣を薄く付けるとカロリーを抑えられます。3つ目は、調味料の選び方です。「ノンオイル」「ハーフタイプ」などの表示のある商品の購入や、少量の調味料に青じそやカレー粉、マスタード、ヨーグルトなどを混ぜると、カロリーも抑えられ、一味違うコクが出ておいしく食べられます。

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

【材料】 (2人分)

- サケ(生).....2切れ(160g)
 - 塩.....ひとつまみ(1g)
 - コショウ.....少々
 - 小麦粉.....小さじ2(6g)
 - ブロッコリー.....1/3株(100g)
 - オリーブ油.....小さじ1(4g)
 - 白ワイン.....小さじ2(10g)
- 【ソース】
- トマト.....1個(200g)
 - ニンニク.....ひとつかけ
 - タマネギ.....1/3個(60g)
 - パセリ.....2g
 - オリーブ油.....小さじ1(4g)
 - 塩.....ひとつまみ(1g)
 - コショウ.....少々

ソースにタマネギなどの野菜を加えることで、満腹感が増します。

西脇の自然

第543回

クマイチゴ (ばら科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



イチゴの仲間には庭先や道路脇などで見られる草本のヘビイチゴや、山麓部などで出会う低木のクマイチゴなど多くの種類が見られます。

低木のクマイチゴやナガバモミジイチゴなどの仲間の実はおいしく、山登りの途中で見つけると採って食べます。草苺はまずくて食べられないのに木苺がおいしいのはなぜでしょうか。それは、実の出来方が違うからかもしれません。草苺の果実は小さく、花托の部分が肥大します。木苺はたくさん集まった果実が肥大して集合果になります。今度イチゴに出会われたらよく見てください。自然観察が楽しくなるかもしれません。



(木苺)



(草苺)