

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

64 童子山公園野鳥ケージ (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。



▲6月に生まれたオシドリの子たち



▲童子山公園にある野鳥ケージ



市街地の中央に位置する童子山公園には、野鳥が観察できる「野鳥ケージ」があり、国の天然記念物に指定されているシラコバトや色鮮やかな羽が特徴のベニジュケイなど、珍しい野鳥を観察することができます。

この野鳥ケージは子どもたちの自然学習の場として昭和53年に設置されました。姫路動物園から野鳥を譲り受け、今では50羽以上の野鳥が飼育されています。6月にはオシドリの子が生まれ、親鳥の後をついて歩くかわいらしい姿を見ることが出来ます。

公園内には西脇の街並みを一望できる展望台、芝生広場などもあり、散歩や自然観察を楽しむ方が訪れています。

いきいき健康レシピ

トマトとオクラの香味和え



1人分/熱量76.9kcal、タンパク質1.4g、
脂質4.0g、食塩相当量0.8g、
カルシウム26.5mg、食物繊維700mg

【作り方】

- ① オクラはまな板に乗せて塩を振り、転がすように板ずりし、熱湯ですてで斜め切りにする。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。ショウガは薄くせん切りに、カイワレ大根は3等分に切る。
- ③ 大葉はせん切りにして、冷水に入れてシャキッとさせる。
- ④ 青ネギは小口切りにする。
- ⑤ ボウルに★を合わせて、①から④を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。最後にゴマを振りかけて完成。



＜健康アドバイス＞

「香味野菜」とは、料理に香りや風味を加えるために添えられる野菜のことで、青ネギ、ショウガ、ニンニク、大葉、ミョウガ、セロリ、パセリ等があります。ビタミンやミネラルが豊富な野菜です。料理の味付けを薄めにする、「物足りない」「おいしくない」と感じて、なかなか薄味習慣が身に付きません。香味野菜の香りを嗅ぐことで食欲を刺激し、また、風味が足されて薄味が気にならなくなります。また、魚の臭みを消す効果もあります。暑い夏にしっかりと香味野菜を食べてみませんか。

～食生活の見直しから
生活習慣病予防を～

【材 料】 (2人分)

- オクラ…………… 4本
- トマト…………… 大1個
- ショウガ…………… 少々
- カイワレ大根…… 1/4パック
- 大葉…………… 3枚
- 青ネギ…………… 20g
- ★濃い口しょうゆ 大さじ1/2
- ★酢…………… 大さじ1
- ★ごま油…………… 大さじ1/2
- ★砂糖…………… 小さじ1
- ゴマ…………… 少々

ショウガ・青ネギ・大葉の香味野菜の風味で、薄味でもおいしく食べられます。そうめんの付け合わせにどうぞ。

西脇の自然

第544回

ミズカマキリ (たいこうち科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



水の中に生息しカマキリに似ている昆虫なので、ミズカマキリという名前になったようです。陸のカマキリは「カマキリ目」の昆虫ですが、ミズカマキリは「カメムシ目」と全く異なる系統の昆虫です。

祖先が違うのに姿がそっくりなのは、「ほかの生き物を捕食する」という同じ生活形態を選び、鎌状に変化した前肢はその生活形態に都合が良かったのでしょう。このような現象を、収斂進化といいます。

以前は田んぼの周辺やため池などで普通に見られましたが、今は簡単には出会えない昆虫となってしまいました。ミズカマキリだけでなく、ほかの水生昆虫も全体的に減少しています。