

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

65 蓬萊橋(西脇)



▲市街地を流れる杉原川に架かる蓬萊橋



▲蓬萊橋の親柱と照明灯

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。

蓬萊橋は杉原川に架かる市内最古のコンクリート橋です。

天保9年に蓬萊橋の前身となる木造の「永代橋」が造られ、その後は洪水のたびに再建が繰り返されました。明治15年に欄干付きの橋になり、初めて「蓬萊橋」と呼ばれるようになります。昭和4年に鉄筋コンクリートに生まれ変わった蓬萊橋は、平成10年に親柱や歩道、手すり、照明灯などのさらなる美装化が図られ、現在の蓬萊橋が完成しました。

杉原川では毎年8月15日に地区の方々によって精霊流しが行われます。杉原川に手作りの灯籠が流れる幻想的な光景を見に来ませんか。



いきいき健康レシピ

なすとかぼちゃのサラダ



1人分/熱量141kcal、タンパク質2.1g、
脂質8.1g、食塩相当量0.3g、
カルシウム30mg、食物繊維3.7mg

【作り方】

- ① ナスは皮をむいて輪切りに、カボチャも皮をむいて一口大の大きさに切る。
- ② 耐熱皿にナスとカボチャを乗せて軽くラップをかけ、電子レンジ(500W)で約3～5分間加熱する(固ければ加熱時間を追加)。
- ③ トマトは湯むきした後、包丁を横に入れて中のタネを取り除き、角切りにする。
- ④ タマネギはすりおろす。
- ⑤ ボウルに、酢、オリーブオイル、塩・コショウを入れて、よく混ぜ合わせ、すりおろしたタマネギも加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に②と③を加えて、よく混ぜ合わせて、器に盛る

《健康アドバイス》

ビタミンCは水に流出しやすく、体内に貯蓄できない特性があります。ビタミンCを多く含む食べ物は、イチゴやキウイフルーツなどの果実以外に、パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤなどの緑黄色野菜、ジャガイモやサツマイモなどのイモ類があります。

日本人は一日に必要なビタミンC摂取量の約2/3を野菜から取っているとされています。野菜を効率よく食べる方法には、生で食べたり蒸したりして食べるのほか、ゆで野菜の煮汁ごとスープにして食べる調理方法もお勧めします。イモ類に含まれるビタミンCはでんぷんによって保護されているため、加熱してもあまり損失しません。

体の調子を整えるためにも、野菜や果物を積極的に食べましょう。

～食生活の見直しから
生活習慣病予防を～

【材 料】 (2人分)

ナス……………2本(160g)
カボチャ……………1/12個(70g)
トマト……………1/2個(80g)
タマネギ……………1/6個(40g)
酢……………小さじ2
オリーブオイル……………小さじ2
塩・コショウ……………少々

電子レンジで調理すると、野菜に含まれるビタミンCが損失されず効果的に摂取することができます。

西脇の自然

第545回

マルバアメリカアサガオ(ひるがお科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



小学生の頃、夏休みの課題にアサガオの栽培を出されて朝早く起きて観察された方も多いのではないのでしょうか。アサガオは奈良～平安時代に中国から薬草として伝えられ、江戸時代には盛んに品種改良が行われたそうです。

朝早く開き昼にはしぼんでしまう花のひらかなさは、日本人の感性に合っているのかもしれませんが。

マルバアメリカアサガオは戦後輸入穀物に混入して日本に渡来し、各地で野生化しています。8～10月に直径3センチほどの青色から紅色の花をつけます。河川の堤防などで見掛けることが多く、自然に増える姿は、はかなさよりもたくましさを感じます。