

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

66 秋谷池(黒田庄町喜多)

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。



▲水辺と森林の景色が美しい秋谷池周辺



▲黒田庄の町並みが見渡せる展望広場



西脇市日本のへそ日時計の丘公園フオルクスガーデンに隣接する秋谷池は、映画「火垂るの墓」実写版の撮影地として知られています。池周辺には約2・7kmの遊歩道が整備されており、ここでは珍しい植物を観察したり、手軽にハイキングを楽しめたりします。また、近くの山道の先には展望広場があり、黒田庄の町並みを見渡すこともできます。駐車場の近くには白山・妙見山への登山口があり、日本トレッキング協会の認定を受ける白山トレッキングコースに、市内外から多くの人が訪れます。きれいな水辺と森林の中を散策しましょう。

いきいき健康レシピ

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

野菜たっぷりレインボースープ



1人分/熱量91kcal、タンパク質4.8g、
脂質5.3g、食塩相当量0.9g、
カルシウム46.2mg、食物繊維4.5mg

【材 料】 (2人分)

- ベーコン…………… 20g
- ナス…………… 1/3本(40g)
- ニンジン…………… 20g
- ダイコン…………… 40g
- タマネギ…………… 大1/4個(40g)
- 本シメジ…………… 1/5株(20g)
- ブロッコリー…………… 40g
- 天然だし…………… 300ml
(カツオ・昆布)
- 塩・コショウ…………… 少々
- 植物油…………… 小さじ1/2

天然だしを水に変更して、コンソメの素1/2個を入れると洋風スープになります。

【作り方】

- ① ベーコンは2cm幅に切る。
- ② ナス、ニンジン、ダイコン、タマネギは2cm角に切る。本シメジは根元の石づきを切って小分けにする。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けてゆでる。
- ④ 鍋にカツオ・昆布で天然だしをとる。
- ⑤ 十分に熱した鍋に植物油を引き、ベーコンを炒める。さらに②を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に④を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 火を止めた後で、塩・コショウで味を整え、③を加えて器に盛る。

＜健康アドバイス＞

野菜は緑黄色野菜と淡色野菜の2種類に分けられます。緑黄色野菜は切り口の色が中まで濃い野菜で、ニンジン、カボチャ、ブロッコリー、ホウレンソウ、トマト、ピーマンなどがあります。緑黄色野菜の一日の目標摂取量は120gです。淡色野菜は、キャベツ、レタス、キュウリ、ナス、ハクサイ、タマネギなどが挙げられます。淡色野菜の一日の目標摂取量は230gです。野菜を多く摂取できず市販の野菜ジュースで代用する方もいますが、野菜ジュースは野菜を食べた場合と同じ効果があるとはいえません。市販の野菜ジュースは野菜汁以外に果汁や食塩が添加されている商品があります。野菜を「しぼる」工程で、ビタミン・ミネラル・食物繊維が損失されるため、野菜ジュースなどはあくまで野菜不足を補うことを目的に活用しましょう。

西脇の自然

第546回

オオイヌタデ(たで科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



田んぼのあぜでよく見るのはイヌタデです。紅色の米粒がたくさん付いて穂になったような花を付けますが、草丈が短く見栄えがいいとは言えません。それに比べるとオオイヌタデは草丈が2m近くになり、花穂が長く垂れ下がります。色は白色か淡紅色のため、大きい割にはあまり目立たず、「きれい」とは言えないかも。

花穂が紅色で庭や畑に植えられている大型のタデは、中国原産のオオイヌタデです。こちらは栽培されるだけあってとてもきれいです。

「蓼食う虫も好き好き」はヤナギタデという種で、葉に辛味があり、刺身のつまに使われます。