

い〜な! ごはん

道の駅の新鮮 いながわ野菜

水菜の豚肉巻き蒸し

(エネルギー 212kcal、食塩相当 0.9g)



水菜は、冬が旬の緑黄色野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。特に、鉄分、カルシウム、ビタミンCが葉野菜の中でも多いのが特徴です。

シャキシャキとした食感と癖のない味わいは、鍋物や炒め物、生でサラダにしてもおいしいです。

今回は、電子レンジで簡単調理、栄養豊富な水菜をたっぷり食べることができる一品をご紹介します。

【材料 (4人分)】

水菜 1束、豚肉 (薄切り) 300g、塩・こしょう 少々、酒 大さじ 1、大根 10cm、ポン酢 適量

【作り方】

- ①水菜は根元を落とし、4cmの長さに切る。大根は皮をむいてすりおろし、軽く絞っておく。
- ②豚肉を長さ 15cm、幅 4cmくらいになるように広げ、①の水菜を手前にのせて巻いていく。
- ③耐熱皿に②をくっつかないように並べ、塩・こしょうをして、酒を回しかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600w) で約 3分加熱する。上下を返して、再びラップをして約 2分 (肉の色が変わるまで) 加熱する。
- ④お皿に盛り、大根おろしを添えて、お好みでポン酢をかける。

▶問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

今月のピックアップ野菜

水菜



(道の駅での入荷時期
10月上旬～6月上旬ごろ)

水と土だけで作られていたことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。水菜は霜に当たると柔らかくなる、冬場が旬の緑黄色野菜です。もともと鍋や漬物に使われていましたが、水菜の香りと辛みが肉や魚の臭みをカバーしてくれるので、和食のみならず、イタリアンやエスニック料理などにも幅広く利用されています。生で食べることで、効率よく栄養を摂取することができます。

【選び方】

葉先がピンとしていてみずみずしく、葉の緑と茎の白さのコントラストがはっきりしているものを選びましょう。鮮度が落ちてくると株の根元が茶色かかってきます。白くきれいなものを選びましょう。

【保存方法】

日もちする野菜ではないので、購入後はなるべく早くに使い切りましょう。葉がやわらかく傷みやすいので、冷蔵庫に入れるときは濡らした新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。寝かせておくと上に伸びようとし、茎が曲がるので傷みも早くなります。

道の駅 いながわだより

1月の主な出荷野菜

生しいたけ、大根、ほうれん草、白菜、ねぎ、人参、小松菜、里芋、ヤーコン、水菜など

《1月のイベント》新年感謝祭

- ▶とき 1月24日 (日) 10:00 ~
- ▶内容 そばの手打ち実演販売、三木刃物研ぎ・金物販売、お楽しみ抽選会など
- ▶問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)

ガイドのオススメ☆

～猪名川町観光ボランティアガイドがご案内～



懸崖造の割拝殿

「割拝殿」となっている、それでは神社を訪れてみましょう。石段を登ると、まず拝殿が見えてきます。拝殿自体は京都の清水寺や奈良の長谷寺と同様の「懸崖造」で、この下を参道が貫いている「割拝殿」となっています。

昨年(2020年)はコロナ禍で1年が暮れましたが、今年は恐れつつも1日でも早く日常生活が送れるようになり、景気も上向きに、と願うばかりです。そこで景気回復にはこの神様...
皆さんは町北部の笹尾地区にある「春日神社」をご存知でしょうか。環境交流館と県道を挟んで向かい側のこの神社、応永3年(1396年)現在地に創建されました。日本史学では「村」の成立がほぼ室町時代とされています。猪名川町域の村々も史料によると室町時代までさかのぼることができ、それに伴い寺社も創設されていたと考えられます。笹尾地区についても以上のことが当てはまりますね。
主祭神は天児屋根命をはじめとする春日大神と応神天皇で、他に様々な神様が境内に祀られ、今に至っています。

笹尾・春日神社と十日えびす



戎社

われたり、昭和30年代には杉村源治さん主宰の「春日座」という村芝居の一座も活動していました。
その境内にある社の1つが戎神社で、嘉永5年(1852年)に西宮戎神社から勧請され、現在の六瀬中学校付近に鎮座し、大正5年(1916年)12月23日に現在の春日神社の地に合祀されました。

大正10年(1921年)には笹尾戎講が結成され、その構成員は六瀬村一円(現在の六瀬地区猪名川町北部)および西谷村(宝塚市佐曾利地区などの北部)の世話人や氏子総代から成り、今も引き継がれています。この戎社で毎年1月10日に行われているのが「十日えびす」です。笹尾



十日えびすの幟

下から見上げると高低差があるのですが、迫力ある風景を見ることができま。この拝殿でかつては「練り込み」などが行

【MAP】



地区の氏子さんや世話の方々、吉兆(縁起物)を授けられたり、甘酒などをふるまわれたりと、風情があります。目印は県道沿いに立てられた赤と紺の幟。当日は環境交流館の駐車場に車を停めることができ、地元だけでなく宝塚の西谷地区など近隣地区からも参拝にいられています。商売繁盛のえべっさん! コロナ禍で密集を避けて近場の十日えびすへのお参り、いかがですか。

▶町観光ボランティアガイド申込・問合せ

企画政策課広報戦略室 (☎ 766 - 8707)
※詳細は町ホームページ

