

い〜な! ごはん

道の駅の新鮮

いながわ野菜

プチヴェールとじゃが芋のサラダ

(エネルギー 167kcal、食塩相当 0.3g)

※プチヴェールが食品成分表未記載のため、芽キャベツで代用して算出



プチヴェールは、ケールと芽キャベツから生まれたことから、これらと同様にビタミンCやβ-カロテン、カルシウム、鉄、食物繊維など、現代人に不足しがちな栄養をバランスよく含んでいるといわれています。

甘みがあり、味にクセがないので和え物や天ぷらなど素材の味を活かした料理に最適です。また、煮崩れしにくいので煮物やシチュー、グラタンの具など和食だけでなく洋

食にも幅広く活用できます。

今回は、茹でただけであっという間にできるサラダを紹介しします。シンプルな料理ですが、プチヴェールを茹でると鮮やかなグリーンに変わり、華やかな仕上がりになります。

【材料 (4人分)】

プチヴェール 100g、じゃが芋 4個、オーロラソース (マヨネーズ 大さじ2、ケチャップ 大さじ2、こしょう 少々)

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて、一口大に切る。プチヴェールが大きい場合は半分に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、塩少々 (分量外) を入れ、①のプチヴェールを2〜3分茹で、取り出したらざるにあげておく。
- ③プチヴェールを取り出した鍋に、①のじゃが芋を入れて、竹串がすっと入るくらいまで茹でざるにあげておく。
- ④オーロラソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤②と③をお皿に盛り付け、④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

プチヴェール



(道の駅での入荷時期
11月下旬〜3月中旬ごろ)

プチヴェールはフランス語で「小さな緑」を意味します。ケールと芽キャベツの交配によって誕生したアブラナ科の野菜ですが、芽キャベツとは違って苦味がなく、ほど良い歯ごたえとほんのり甘味があるのが特徴です。

最近では葉が赤色の「プチヴェールルージュ」や葉がクリーム色の「プチヴェールホ

ワイト」など、彩り豊かな品種も作られています。

【選び方】

葉が綺麗な緑色で、葉先までピンとしていて張りがあるものがおすすめです。水分が抜けてしんなりしたものは、鮮度が落ちているので避けましょう。

【保存方法】

乾燥しないように保存袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存してください。あまり日持ちはしないので、3〜4日で使い切るようにしましょう。

《3月のイベント》

21日(日)に予定しておりました「やよいまつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

▷問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)

道の駅 いながわだより

3月の主な出荷野菜 プチヴェール、生しいたけ、ほうれん草、ミズナ、春菊、キャベツ、菜の花、わさび菜、わけぎ、大根など

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〜



南蛮吹の図 (九州大学総合博物館蔵)

さて、みなさんは戦国時代に活躍した歴史の有名な人物「豊臣秀吉」が猪名川町に密接に関係していたことをご存知でしょうか。多田銀銅山は秀吉政権時に直轄の鉱山と

国史跡「多田銀銅山遺跡へ」 私たちのまち「猪名川町」は人口3万人程の小さな町ですが、四季折々の表情をみせる数々の観光スポットがあります。その中でも「多田銀銅山」は、鉱山遺跡として兵庫県で初めて国史跡に指定された人気のスポットです。

多田銀銅山の歴史は古く、奈良時代に東大寺の大仏を建立するときに、採掘された銅を献上したと言い伝えられています。平安時代末期に採掘が開始され、昭和48(1973)年に閉山するまでの約千年もの永きに渡り、断続的に銀や銅の採掘が行われました。また、江戸時代前期には鉱石から銀と銅を取り出す「南蛮吹」という方法を日本でいち早く取り入れ、その優れた製錬技術が朝来市の生野銀山にも伝えられたそうです。



柵内銀山町御用地略絵図 (個人蔵)

したことを以外にも、当時の生活用品など多田銀山の色々な資料の展示・解説がされます。

なり、銀山地区には「台所間歩」や「瓢箪間歩」など、秀吉ゆかりの間歩が今も残っているんですよ。また、最盛期となる江戸時代には、鉱山を中心に5千人あまりの人が住み「銀山三千軒」といわれるほどたくさんの人々で賑わっていたといわれています。代官所と4つの番所が設けられ、厳重に管理されていた様子から、幕府の重要な財源とされていたこともうかがえます。

「多田銀銅山悠久の館」(以下、悠久の館)には、当時の様子を伝える数々の資料が展示されています。その中のひとつ「柵内銀山町御用地略絵図」には、19の町名のほか、芝居小屋や相撲場などの娯楽を楽しむ場所が記されており、大変栄えた様子が描かれています。現在、悠久の館では遺跡に詳しくない人にもわかりやすい企画展(3月28日まで)を開催中です。今回ご紹介

【MAP】



で、ぜひ足を運んでみてください。何か新しい発見があるかもしれません。山に囲まれた静かな場所の多田銀銅山遺跡をのんびりと歩いて、わが町の歴史に触れてみてはいかがでしょうか。青木間歩は3月末まで閉鎖中なので、町公式YouTubeチャンネルで公開している映像で楽しんでくださいね。



▶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



瓢箪間歩