

い〜な! ごはん

道の駅の新緑 いながわ野菜

スナップえんどうとウインナーのほくほくポテト

(エネルギー 134kcal、食塩相当 0.4 g)
 緑黄色野菜の仲間のスナップえんどうは、抗酸化作用や免疫力を高める働きがあるβ-カロテンやビタミンCが豊富で、ビタミンB1、カリウム、食物繊維なども多く含まれます。今回は、色合いも鮮やかで朝食やお弁当のおかずとしてもおすすめの料理を紹介します。



【材料 (4人分)】

スナップえんどう 30本、じゃがいも 大3個、ウインナー 9本、塩・粗挽き黒こしょう 少々、粒マスタード (お好みで)

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。スナップえんどうは筋を取っておく。
 - ②じゃがいもを鍋に入れ、ひたひたにつかる位の水を注ぎ、強火にかける。
 - ③沸騰したらウインナーを入れて蓋をし、強めの中火で約10分ゆでる。
 - ④じゃがいもが柔らかくなったら、スナップえんどうを加え、再び蓋をして強火で1~2分蒸し煮する。
 - ⑤湯をきり、粉ふきいもの要領で鍋をゆすり、水分をとばす。
 - ⑥塩・こしょうをして、味を調える。
 - ⑦器に盛り、お好みで粒マスタードを添える。
- ▷ 問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

今月のピックアップ野菜

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえ、豆が熟してもさやが固くならず柔らかいので、そのまま食べることができるのが特徴です。出回るようになったのは1970年以降と比較的歴史の浅い野菜ですが、手軽さと美味しさからサラダや炒め物に人気です。別名「スナップピース」「スナックえんどう」などと呼ばれたりもします。



【選び方】 サヤはふっくらと張りがあり、ガクは鮮やかな緑色の物が新鮮です。サヤの張

りは実が詰まっている証拠なので、より豆の甘みを楽しめます。

【スナップえんどうの美味しいゆで方】

筋を取り、沸騰させたお湯 (500cc) に小さじ2杯の塩を加えます。約2分茹でた後、ザルなどで冷まします。

【保存方法】 基本的には乾燥に弱く、日持ちしにくいのでキッチンペーパーなどに包みビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存し、なるべく早めに使いましょう。冷凍の場合は、固めにゆで、密封の出来る袋などに重ならないように並べて冷凍します。解凍方法は袋に入れたまま流水または熱湯にくぐらせるか、袋から出してレンジで解凍しましょう。

道の駅 いながわだより

5月の主な出荷野菜 スナップえんどう、生しいたけ、ほうれん草、小松菜、ネギ、菜の花、いちご、たけのこ、わらび、のらぼうなど

《新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う営業時間の変更について》

道の駅いながわの営業時間を一部変更しています。詳しくは同施設ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。
 ▷ 問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)

私のオススメ★

～猪名川町観光ボランティアガイドがご案内～

北田原の高皇産神社

猪名川町には、各地域で土地の氏神様をお祀りする歴史ある神社があります。今回は、北田原地区の町指定文化財「高皇産神社」を紹介いたします。

私は猪名川町に転居してから約35年になりますが、引越してきてからこの神社名がずーっと気になっていました。漢字を見ただけではなかなか読み方がわからないですね。ウォーキングの途中に立ち寄り、何回かお参りしてみたこともありましたが、この神社のこともっと知りたくなくて、改めて訪れてみました。

県道12号線を紫合北ノ町交差点から1kmほど北上すると、道沿いに「高皇産神社」と書かれた大きな社号碑が見えます。社号碑を右に入ると、その先には年季のはいった鳥居があり、鳥居をくぐると100段ほどの急な階段があります。階段には、地元

今月の担当ガイド



おおつき あやこ 大月 綾子さん



田家の四天王の一人、田原太郎秀紹がこの地に住み創建されたといわれています。天和3(1683)年に氏子によって改築され、明治6(1873)年に村社に列せられたところで現在は北田原自治会で管理されています。

この神社は、「兵庫県神社誌」によると、天曆6(952)年頃に、多

の方の寄附金で取り付けられたステンレス製のの手すりがついているので、転ばないようにの手すりを持って上がりましょう。階段の踊り場には狛犬がいますが、このように階段の途中に狛犬が置かれてるのは町内のほかの神社ではあまり見られない、珍しいものです。また、上がった先には動物が彫られた灯籠があり、この神社の見どころの一つではないでしょうか。

階段を登ると拝殿、廊下を挟んだ奥には本殿があります。周りを木々に囲まれたこけら葺きの本殿は、非常に大きい三間社流造で、覆屋におさめられており、厳かな雰囲気を感じさせています。



自治会長さんにお話を聞くと、本殿は1年のうち2・3・10月の3回のお祭りの時に神主さんがお開けになるそうです。普段は見ることができないそうです。

お祀りされている祭神は、「高皇産霊神」で天地すべての物を造り育てた産霊(造化)の神として祭祀崇拝し、大願成就・産業興隆・五穀豊穡・家内安全・幸福繁栄と沢山のご利益の神様として、地域の人たちに昔から称え奉られているそうです。

ずっと気になっていた神社は、静寂で由緒ある、地域のみなさんとともに歴史を築いてきた素晴らしい神社でした。みなさんもぜひ訪れてみてください。

【MAP】



▶ 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

