

い〜な！ ごはん

道の駅の新鮮

いながわ野菜

たけのこの天ぷら

(エネルギー 140kcal、食塩相当 0.6 g)
今回は、春の味のたけのこに下味をつけてカラッと天ぷらにしました。歯ごたえのある食感と独特の風味をお楽しみください。



【材料 (4 人分)】

下茹でしたたけのこ 200g、**A** (だし汁 200cc、薄口しょうゆ 小さじ 2、みりん 小さじ 2)、小麦粉 50g、卵 1/2 個、冷水 1/4 カップ、揚げ油 適宜、塩 適宜

【作り方】

- ①たけのこは根元を厚さ 5mm の輪切りに、穂先は 4 つ割りにする。
- ②鍋に**①**と**A**を入れ、ひと煮立させてアクを取り除く。※詳しくは下記のアク抜き方法へ
- ③落し蓋をして約 20 分煮て火を止め、冷ます。
- ④ボウルに卵を溶きほぐし、冷水を混ぜ、小麦粉を加え軽く混ぜて衣を作る。
- ⑤汁気をきった**③**のたけのこに打ち粉 (分量外) をし、**④**をつけ、170 度の揚げ油に入れてカラッと揚げ、油をきる。
- ⑥お好みで塩をつけて、召し上がれ♪

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

今月のピックアップ野菜

たけのこ

たけのこには、ハチク、真竹など様々な種類がありますが、一般的に食べられているのは孟宗竹で、地下茎から出た若芽の部分にあたります。



寒い冬の間は土の中で栄養分を蓄え、暖かくなりはじめると一斉に芽吹き、春の香りを感じさせてくれます。

食物繊維やカリウム、うまみ成分のグルタミン酸やアスパラギン酸などを多く含んでいます。特に、余分なナトリウムを体外に排出

道の駅 いながわだより

4 月の主な出荷野菜 たけのこ、生しいたけ、ほうれん草、小松菜、ネギ、菜の花、いちご、レタス、玉ねぎ、わらび など

し、血圧を下げる効果があるカリウムは、キャベツやきゅうりの 2.5 倍以上含まれています。

【選び方】 全体がずんぐりとしていて、皮が薄茶色で、穂先が黄色く、持ったときにずしりと重みを感じるものを選びましょう。

【アク抜き方法】 ①外側の皮を 2〜3 枚取り、皮のまま水洗いし汚れを落とす。

②頭の部分を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に 1 本切れ目を入れる。

③鍋にたけのこがかぶるぐらいの水と米ぬか一握り、唐辛子 2 本程度を入れ、落とし蓋をして 1 時間ほど茹でる。

④串などが刺さるくらいになれば火を止め、そのまま自然に冷ます。

【お願い】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お越しの際はマスクの着用、手洗い・うがい・アルコール消毒などの予防策をお願いします。
▷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～

さくら散歩

彫刻の道をたどる

桜の便りが聞こえてきました。今回は、日生中央駅から「彫刻の道」「いな!! さくら通り」を通り、静思館までのおよそ 2.5 km の道のりを桜を楽しみながら歩いてみましょう。

駅から「彫刻の道」を歩くと、まちの風景にとけこみ、道端などに佇む彫刻と出会うことができます。これは、石彫作家 鈴木 政夫さんによつてつくられたもので、約 60 点の作品が立ち並んでいます。

彫刻はどれもユニークで、角度を変えてみると表情が違って見えるので、いつ見ても心が和みます。彫刻の道以外でも車止めに使われていたり、道標になっているものもあります。私のお気に入りはこの彫刻。(写真①・地図★) よろしく見て

今月の担当ガイド



田中 節子さん



①

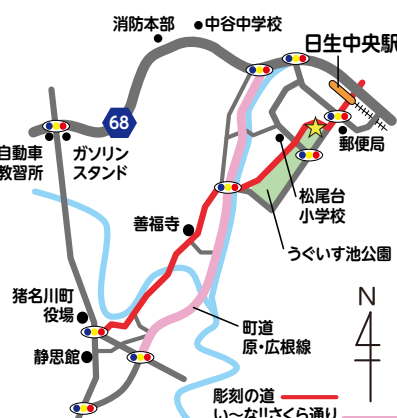
この道の両側に咲く「桜のトンネル」は写真スポットにもなっており、カメラを手に桜を楽しむ人をよく見かけます。今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、開催中止となりましたが、例年 4 月初旬にはこの場所で、大勢の花見客が訪れる「いながわ桜まつり」が開催されます。

みると…人が腹筋している姿に見えてきませんか？ うぐいす池公園内にある彫刻を楽しみながら進むと、ソメイヨシノが見えてきます。桜を見ながらちよつと休憩するのもいいですね。公園を通り抜けると町道原広根線「いな!! さくら通り」に出ます。ここは春になると約 2.3 km にわたり、約 600 本のソメイヨシノが咲き誇ります。町内には桜の名所があらにありますが、一番の見どころではないでしょうか。(写真②)



②

メインストリートだけでなく、1 本中に入った旧道(彫刻の道)からの撮影もオススメです。桜並木の風景をバックに彫刻を撮影してみても面白いですよ。旧道を歩き進めると、役場と静思館が見えてきます。これらの施設でも桜を楽しむことができます。また、静思館に立ち寄った際には裏山の散策路に行ってみましょう。この山頂にある「あずまや」からは、街並みが一望できます。駅から歩いてきた道を振り返りながら、眺めてみてください。(写真③)



※彫刻の道の紹介は町広報動画「きらっと☆いながわ」へ



▶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



③