

# い〜な！ ごはん

## 道の駅の新鮮 いながわ野菜

### チンジャオニューロースー風

（エネルギー 193kcal、食塩相当 1.5g）

ブロッコリーは風邪予防やアンチエイジングに役立つビタミンCをはじめ、ビタミンB2、葉酸、鉄、食物繊維などが豊富な野菜です。

今回は捨ててしまいがちなブロッコリーの芯（以下、芯）を、タケノコの代わりにしたチンジャオニューロースーをご紹介します。

#### 【材料（4人分）】

牛もも肉（焼肉用）200g、芯 1 株分、カラーピーマン 3 個、白ねぎ 10cm、塩・こしょう少々、酒 大さじ 1、溶き卵 1/2 個分、水 大さじ 1、片栗粉 大さじ 1、ごま油 大さじ 1、



A（酒 大さじ 1、しょうゆ 大さじ 1、ウスターソース 小さじ 1、砂糖 小さじ 1、こしょう 少々、中華スープ 小さじ 2）、ごま油 小さじ 1

#### 【作り方】

①牛肉、芯、ピーマンを細切りにする。白ねぎはみじん切りにする。A は器に混ぜ合わせておく。

②ボウルに牛肉を入れ、塩・こしょう、酒を加えて軽く混ぜたら、溶き卵、水の順に加えてよく混ぜる。水分がなくなったら、片栗粉を加えてさらに混ぜる。

③フライパンにごま油大さじ 1 を入れて熱し、②を炒める。

④牛肉の色が変わったら①の芯、ピーマンの順に加えながら炒め合わせる。

⑤野菜に油が回ったら白ねぎを加え、A を鍋肌から回し入れさっとからめる。仕上げにごま油小さじ 1 を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

▷問合せ 保健センター（☎ 766 - 1000）

### 今月のピックアップ野菜

#### ブロッコリー

（道の駅での入荷時期  
11月上旬～6月上旬ごろ）



ブロッコリーはキャベツを品種改良したもので、イギリスでは「イタリアン・アスパラガス」、フランスでは「アスパラガス・キャベツ」などと呼ばれ肉料理には欠かせない野菜として愛されています。主に蕾を食べる野菜ですが、茎や葉にも同様の栄養価があるうえに、食物繊維が多く含まれているので、薄切りにするなどして上手に料理に活用しましょう。

### 道の駅 いながわだより

#### 12月の主な出荷野菜

生しいたけ、大根、白菜、ほうれん草、人参、里芋、かぶ、ブロッコリー、ゆず、ミズナ、ねぎ など

◆年越しそばの予約受付 1 ～ 28日まで

#### 【選び方】

全体に緑色が濃く、蕾が密集していて硬く引き締まっているものがおすすめです。また、房の形がこんもりとしていて、中央部が盛り上がっているものを選ぶといいでしょう。大ぶりのものほど熟度が高く、やわらかく甘みも強くなります。

#### 【保存方法】

あまり日持ちしないので、すぐに食べきることをおすすめします。保存する場合はビニール袋に入れ野菜室に立てて入れ、4～5日ほどで使い切りましょう。冷凍保存する場合は、小房に分けて硬めに茹でておくと使う時に便利です。

#### 《12月のイベント》新そばまつり

▷とき 12月5日（土）・6日（日）10:00～

▷内容 十割新そば手打ち実演・販売、刃物研ぎ・金物販売、海産物の販売、餅の振る舞い（各日限定100人）

▷問合せ 道の駅いながわ（☎ 767 - 8600）

※31日午後2時まで営業（年始は1月7日～）

## 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～

### 食と散策の基点「道の駅いながわ」

今回は、誰もが一度は訪れたことがある「道の駅いながわ（以下、道の駅）」と、その周辺の見所をご紹介します。

道の駅は、今年で開業20周年を迎える猪名川町を代表する集客施設です。町内の方だけでなく遠方から来られる多くの方からも親しまれており、町を訪れるサイクリストの人たちの憩いの場にもなっているんです。

道の駅にある3つの施設を順番にご紹介していきます。1つ目は「農産物販売センター」です。ここでは、毎朝町内の農家さんから届く新鮮な野菜や果物などが売られています。特にしいたけやトマト、これからの時期では白菜、ネギなどが人気だそうです。

2つ目は、十割そばが人気の「食事処そばの館」です。12月は収穫されたばかりのそばが楽しめます。

#### 今月の担当ガイド



谷口 淳子さん

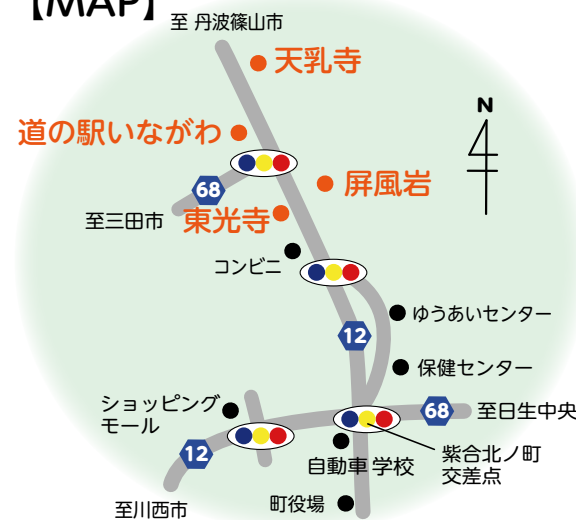


りのそばの実を使った、香り高い「新そば」を味わうことができますので、ぜひ一度足を運んでみてください。また、誰でも気軽にそば打ち体験を楽しめる「いなそば生粉打ち体験道場」もあるのです。興味のある方はチャレンジしてみたいかがでしょうか？

3つ目は、地域の情報や特産品・おみやげ品を扱う「地域農業情報センター」です。土日祝の午前10時から午後3時は、センター内のブースで私たち観光ボランティアガイドが町内のおすすすめスポットや観光情報をご案内しております。興味のある方はぜひお声をかけてください。

さて、次は外観にも目を向けてみてください。実は、道の駅は「お天気」をコンセプトにした建物なんです。直売所は「太陽」、そばの館は「風」、情報センターは「虹」、トイレは「傘」、建物全体を結ぶアーケードは「雲」がモチーフになっています。また、道の駅が

#### 【MAP】



「屏風岩」と呼ばれている岩壁があります。紅葉や桜など、四季折々の自然と織りなすステキな姿を見ることが出来ますよ。他にも、道の駅周辺には木喰仏が大切に保存されている「天乳寺」や「東光寺」など歴史を感じられる場所もあります。道の駅を基点に、猪名川町のおいしい食材と出会い、豊かな自然と歴史に触れてみてはいかがでしょうか。

#### ▶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

