

い～な！ ごはん

道の駅の新鮮

いながわ野菜

そら豆入りひじきの煮物

(エネルギー 96kcal、食塩相当 1.2g)



そら豆は、エネルギー代謝に働きかけるビタミンB1、ビタミンB2や葉酸などのビタミンとカリウム、鉄などのミネラル、そして食物繊維など、豆と野菜の栄養をバランスよく含んでいます。

今回は、和食の定番メニューとしてもお馴染みのひじきの煮物に、そら豆を入れて、彩りと栄養価をアップさせました。

【材料（4人分）】

そら豆（さやをむいて）50g、乾燥ひじき 20g、人参 1/2 本、ちくわ 2 本、サラダ油 大さじ 1、**A**（酒 大さじ 2、みりん 大さじ 2、しょうゆ 大さじ 2、砂糖 大さじ 1、水 1/2 カップ）

【作り方】

①乾燥ひじきは水で戻して、ざるに上げて水気を切る。ちくわは薄い輪切りにする。人参は皮をむいて3～4cmの長さで細切りにする。そら豆は薄皮のくぼみに包丁目を入れて、薄皮をむく。

②鍋にサラダ油を入れて熱し、①の人参、ひじき、ちくわを炒める。

③油がまわったら、**A**を加え、落し蓋をして5～6分煮る。

④落し蓋をとり、①のそら豆を加えて、さらに2分ほど煮詰める。

▶問合せ 保健センター（☎766－1000）

今月のピックアップ野菜 そら豆

（道の駅での入荷時期
5月中旬～6月下旬ごろ）



そら豆は大豆、落花生、えんどう豆、いんげん豆、ヒヨコ豆とともに6大食用豆と呼ばれています。そら豆の薄皮は固くて口当たりが悪いと敬遠されがちですが、皮の部分に食物繊維が多く含まれているので、できるだけ食べるようにしましょう。また、最近ではそら豆を発芽させた「そらまめ豆苗」といわれる商品もあります。

道の駅 いながわだより

6月の主な出荷野菜 そら豆、生しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー、トマトなど

【選び方】

サヤがきれいな濃い緑色で、筋の部分が茶色に変色していないものを選びましょう。表面のうぶ毛が取れていないものがより新鮮です。また、ふっくらと膨らみ、触った時にしっかりと弾力があり、持った時に重みを感じるものを選びましょう。

【美味しく茹でるコツ】

そら豆は、サヤから豆を出して茹でるのが一般的ですが、サヤごと茹でることで豆の旨み、香りをたっぷり閉じ込めることができます。豆にツヤが出るので、見た目も楽しむことができますよ。

《6月のイベント》わかばまつり

▶とき 6月27日（日）10:00～

▶内容 十割そばの手打ち実演・販売、三木刃物研ぎ・販売、海産物の販売など

▶問合せ 道の駅いながわ（☎767－8600）

ときめき

瞬

「今」「この瞬間」輝いている
★あなたを応援します★

何かを造ることの幸せ

子どもの頃から「何かを造る」ことが好きで、粘土遊びやお絵かきばかりしていた思い出があります。大学時代は「人のやっていないことをやる」という気風のお絵かき部。綺麗な中央芝生で、部員皆で体を筆代わりにして、絵の具だらけになりながら制作する姿は、所属の理学部の仲間にはどう見られていたか？

卒業後は研究職を本業としつつ、キャンパスの上に発砲スチロールを溶かして着色し、何層にも重ねる一風変わった制作方法で、大学の同世代と展覧会をしたり、市町展などに出品したりしています。猪名川町展に最初に出



久保 茂さん

（62歳・伏見台）
二紀会兵庫県支部所属

横から見ると
立体的な絵画作品

「来年も良い作品を造って、入選していかなくては」と毎日、お絵かきしていたのを思い出します。翌年は選外、先輩方に

「入選した作品を見に行くと、家に、あれえ、90度横倒しになっている！」と言われてしまいました（笑）。議長賞をいただいたときには、選者の先生に「久保さん、最初はひどかったけど、本当に良くなったね」とお褒め（？）いただき、感慨深かったです。そんなお絵かき生活をしてきたところ、二紀会会員の大学の先輩に、「レベルの高いところでやる方が面白いよ」と助言をいただきました。二紀会は絵画・彫刻の著名な作家が多く所属し、新国立美術館などで行う「二紀展」を開催するなど、伝統ある全国的な団体です。展覧会では具象的な作品だけではなく、個性が強くバラエティー豊かな作品が集まり、「こんな作品もあるんだ」という発見も楽しめます。

2016年、二紀展に応募、幸運にも初出品で入選しました。その後は、「来年も良い作品を造って、入選していかなくては」と毎日、お絵かきしていたのを思い出します。翌年は選外、先輩方に「入選した作品を見に行くと、家に、あれえ、90度横倒しになっている！」と言われてしまいました（笑）。議長賞をいただいたときには、選者の先生に「久保さん、最初はひどかったけど、本当に良くなったね」とお褒め（？）いただき、感慨深かったです。そんなお絵かき生活をしてきたところ、二紀会会員の大学の先輩に、「レベルの高いところでやる方が面白いよ」と助言をいただきました。二紀会は絵画・彫刻の著名な作家が多く所属し、新国立美術館などで行う「二紀展」を開催するなど、伝統ある全国的な団体です。展覧会では具象的な作品だけではなく、個性が強くバラエティー豊かな作品が集まり、「こんな作品もあるんだ」という発見も楽しめます。

は「あなた良い絵を描こうと力まないで、楽しくやった方がよいよ」と有り難い助言をいただき、それ以降は、お絵かき仲間との集いも含めて本当に楽しみながら、もの作りをしています。

今年3月の兵庫二紀展では、奇才作家10人展という企画で、入会50年以上の大先輩とともに、入会して間もない私の作品も展示させていただき、県知事賞もいただきました。



「奇才作家 10 人展」展示の様子



「瞬」の掲載希望者・団体を随時募集中です。

※詳細は町ホームページ募集情報より

▶申込・問合せ 企画政策課広報戦略室（☎766－8707）