

い〜な! ごはん

道の駅の新鮮

いながわ野菜

丸ごと新玉ねぎご飯

(エネルギー 316kcal、食塩相当 0.8g)



「玉ねぎを包丁で切ったら涙が出た」という経験はありませんか？それは、玉ねぎの辛みと匂いの成分である「硫化アリル」によるものです。硫化アリルには、消化液の分泌を促進して新陳代謝を盛んにしたり、血液をサラサラにする働きがあるといわれています。水溶性で熱に弱いので、生で食べると効率よく

摂取することができます。一方で、調理すると成分が損失し辛みが抑えられるので、玉ねぎがもつ甘みを強く感じることができます。

今回は、玉ねぎの存在感いっぱいのごはんを紹介します。炊飯器でじっくり加熱した玉ねぎがまるやかな味わいです。

【材料 (4人分)】

玉ねぎ 1個、米 2合、コンソメの素 (顆粒) 大さじ 1、みつ葉 4本

【作り方】

①米を洗っておく。玉ねぎは皮をむいて、上下を切り落とし、十文字に切り込みを入れておく。みつ葉は軸を切り落とし、約1cmに切る。

②釜に①の米とコンソメの素を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れて、全体を混ぜ合わせる。

③②に①の玉ねぎをのせて、炊飯する。

④器に盛り、①のみつ葉を飾る。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

今月のピックアップ野菜

玉ねぎ



(道の駅での入荷時期
4月中旬～6月下旬ごろ)

ねぎと同じユリ科の野菜で、独特の甘みと辛みがあります。また、旨味成分も多く西洋料理のベースにも使われることから「西洋のかつおぶし」とも呼ばれています。

玉ねぎに含まれる硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。豚肉やうなぎ、大豆などビタミンB1が多い食品と一緒に調理することで、慢性疲労や筋肉疲労の回復が期待できます。

さっと炒めると甘み、じっくり炒めるとコクと旨みが出るので、好みによって炒め方を変えてみましょう。

【選び方】

硬く締まりがあって、ずっしりと重みを感じる物を選びましょう。葉付きの場合は、葉が青々としているものがいいでしょう。

【保存方法】

常温で風通しが良く、日が当たらない所で保存してください。使う分ごとに切り分け、ラップに包み冷凍すると2カ月程度保存できます。水分が多く香りが強い新玉ねぎは、すぐに風味が落ちてしまうので2～3日を目安に食べきりましょう。

道の駅 いながわだより

4月の主な出荷野菜 玉ねぎ、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、レタス、のらぼうな、わらびなど

《4月のイベント》道の駅の日まつり

▷とき 4月25日(日) 10:00～

▷内容 そばの手打ち実演・販売、三木金物販売・刃物研ぎ、海産物販売 など

▷問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)



彫刻と静思館のかやぶき屋根

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～

のぞいてみよう！猪名川町役場

猪名川町観光ボランティアガイドがご案内する「私(ガイド)のオススメ」が100回を迎えました。今回は、皆さん一度は行かれたことがあるか？「猪名川町役場」をご案内します。日生中央駅から歩いて役場に向かうと、今の季節はいろいろな桜や田んぼの畔の草花が綺麗に咲いていて気持ちが良いです。のんびり歩いて約40分。レンガ造りの建物が見えてきました。

役場前の信号を渡ると、まず目に入るのは、ガイドのおすすめポイント！彫刻とその後に建つ「静思館」のかやぶき屋根の風景です。ここで記念撮影をして、さあ、役場の中をのぞいてみましょう。正面玄関前には、町花の「つじ」と町木の「松」が植えられています。そして今この季節は、「枝垂桜」が目を楽しませてくれます。町役場は、私たちガイドが日生中央から多田銀銅山への案内をする際に、必ずトイレ休憩に立ち寄る場所でもあります。正面玄関から中に入ると、エントランスには、町の親善大使アキナ(吉本興業所属)のサインや写真が飾られています。

す。アキナの秋山賢太さんは、大島小・六瀬中・猪名川高の卒業生なんです。親近感がわきますね！そこを振り向くと、デジタルサイネージがあります。大野山の上を気球に乗って旅している…そんな様子の記念撮影ができます。また、救命救急のための「AED」や小さなお子さん連れでも安心の赤ちゃんの駅が設置されています。そのほか1階には、今話題のマイナンバーカードを受け取る住民課や子育て支援の手続きなどでお世話になることも課、道路や公園の管理をしている建設課などがあります。

次は2階に上がります。企画政策課には、私たち町観光ボランティアガイドの会の事務局があります。また、毎月皆さんが手にする広報誌の編集などもしているんですよ。コロナ対策や災害時に対策本部の中心となる生活安全課や町長・副町長のお部屋もあります。3階には、皆さんから選ばれた町議会議員の控え室や議場があり、議会の様子は傍聴することもできるんですよ。第2庁舎1階には、24時間体制で水道にトラブルがないかを監視する上下水道課。2階には自治会やまち協を担当する地域交流課や学校・幼稚園を管轄する教育委員会もあります。

役場を見学してみると、私たちの生活

【MAP】



さて、この町観光ボランティアガイドのオススメのコーナーは、今回の100回を区切りに、一旦ペンを置きます。この誌面を提供して下さったこと、また、読んでくださった皆さん、平成25年1月から8年と4カ月の長い間、ありがとうございました。ガイド一同



町親善大使アキナ



役場玄関前、枝垂桜と町木の松

▶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

