

い〜な！ ごはん

道の駅の新鮮

いながわ野菜

柿と春菊のサラダ

（エネルギー 174kcal、食塩相当 0.6 g）



柿は、みかんの2倍もビタミンCを含み、カロテン、カリウムなどの栄養素も豊富で、風邪や生活習慣病、がん予防と美肌づくりに役立つとされています。また、渋みのもとであるタンニンも、二日酔いにも効果があるといわれています。

デザートとして、そのまま食べてもおいしい柿ですが、なますや和え物などの料理にも

活用できます。今回は、同じく旬を迎える春菊とともに、サラダにします。市販のドレッシングでもおいしいですが、ぜひ手作りドレッシングに挑戦してみてください。

【材料（4人分）】

甘柿（固めがおすすめ）2個、春菊 1〜2束、クルミ（あれば）適量、ドレッシング（レモン果汁（酢でも可）大さじ1・1/2、オリーブオイル（サラダ油でも可）大さじ3、塩小さじ1/4、こしょう少々）

【作り方】

- ①柿は皮をむいて、食べやすい大きさに薄く切る。
- ②春菊は、3〜4cmの長さに切る。
- ③クルミをフライパンで乾煎りし、粗めに砕く。
- ④ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜたら、①と②を加えて和える。
- ⑤器に盛り③を散らす。

▶問合せ 保健センター（☎766-1000）

今月のピックアップ野菜

柿

（道の駅での入荷時期
9月下旬〜11月上旬ごろ）



柿は秋を代表する果物で、日本では古い栽培歴を持ち、世界に誇る果物のひとつです。色づいた柿を食べると、病人がたちまち少なくなってしまう医者が困るという意味のことわざで「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養が豊富です。また、柿(kaki)は万国共通語で、学名は「ディオスピロス・カキ」といい、「神から与えられた食べ物」という意味があるそうです。

道の駅 いながわだより

10月の主な出荷野菜

黒枝豆・生しいたけ・なす・オクラ・小松菜・栗・さつまいも・ピーマン・里芋・ほうれん草・柿・ネギ など

【選び方】

ヘタが果実に張り付くように隙間がなく、ヘタの緑色なるべく残っているものが良いでしょう。また、持った時にずっしりと重みを感じ、柔らかすぎないものを選びましょう。

【渋柿の渋抜き方法】

①お湯に浸ける

古くから伝わる方法で、約40℃の湯に12〜24時間浸けます。鹿児島県紫尾温泉などでは、温泉に一晚浸して渋味をなくした柿を「あおし柿」と呼んでいるそうです。

②アルコールに浸ける

ヘタの部分を焼酎(ウォッカやジンも可)など、30〜40%のアルコールにつけ、ビニールの中に入れ約1週間程密封します。

《10月のイベント》秋山味覚まつり

▶とき 10月11日（日）

▶内容 十割そばの手打ち実演・販売、三木金物販売・刃物研ぎ、海産物の販売、紅白もちの振る舞い（限定200組） など

▶問合せ 道の駅いながわ（☎767-8600）

私のオススメ★94

～猪名川町観光ボランティアガイドがご案内～

ふれあい公園（総合公園）へのお誘い

このコーナーはまもなく100回を数えますが、町民の皆さんにまだご紹介できていない場所がありました。誰もがご存じかと思われる「ふれあい公園」です。

「総合公園」という呼び名の方が皆さんになじみがあるかもしれません。が、正式には「ふれあい公園」といいます。平成9年に全面開園し、敷地面積が10・1ヘクタールと、町内で一番大きな公園です。公園内には「時計塔」や「いなぼうの石像」、「地球号」などのシンボルがあります。

「…地球号って何？」と思われるかもしれません。

地球号は、公園の芝生広場にある球体の大きな石が水に浮いている不思議なオブジェの愛称です。目印にもなり、涼やかな様子はとても魅力的なシンボルです。地球号の周りは、かけっ

今月の担当ガイド



いしだ げんぞう
石田 玄三さん



不思議な球体「地球号」

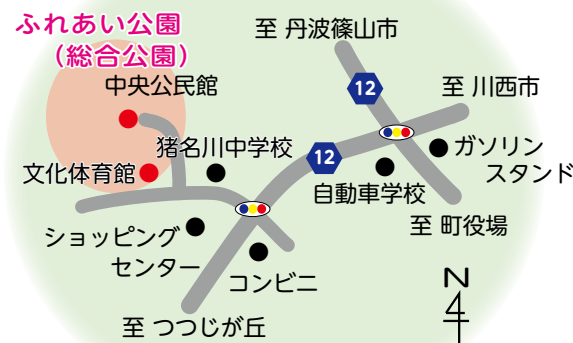
公園の中央に位置する高台の展望台に登ると、北には槻並地区の三草山、北西には私が密かに「猪名川富士」と呼んでいる万善地区の一本松山の優姿を眺めることができます。ふれあい公園は春

こやボール遊びを楽しむ子どもたちや家族連れでいつも賑わっています。また、芝生広場を囲む1周約800mのジョギングコースは、ウォーキングや犬の散歩コースとしても人気があります。「猪名川町花」でもあるヒラド・キリシマ・ミツバなど各ツツジ群のほか、ケヤキやカシ類など、多くの樹木に覆われています。森林浴を楽しみながら散歩してみたいいかがでしょうか？



展望台から望む「猪名川富士」

【MAP】



になると、100本ほどのソメイヨシノが咲き誇ります。夏には白金自治会主催の「サマーフェスティバル」、秋には猪名川町最大のイベントの「いながわまつり」など、多くの催し物も開催されています。今年は新型コロナウイルス対策で中止になってしまいましたが、四季折々の楽しみ方があるんですよ。隣接する「文化体育館」「中央公民館」と併せて、様々な機能を備えた、まさに「総合」公園として私たちの生活にとっても身近な存在となっています。ゆっくり散歩してみたいいかがでしょうか？

▶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



クイズ！

ふれあい公園内の石庭
（どこにあるか探してみよう！）