

旬の農産物

おいしく食べよう加西の

根日女みどり ~旬：7~10月~

〈あまとうがらしとエリンギの炒めもの〉

材料 4人分
あまとうがらし 8本
エリンギ 2本 トマト 1個
A { ウスターソース 大さじ1/2
塩・こしょう 少々
バターまたはサラダ油



一作り方

- ①あまとうがらしは縦半分になり、3~4等分に切る。エリンギは、輪切りにする。トマトは湯むきし、一口大に切る。
- ②フライパンにバターまたはサラダ油を熱し、あまとうがらし、エリンギの順に加え、全体に油をなじませる。
- ③トマトを入れ、Aの調味料で味を調え、皿に盛る。



30戸が栽培し、加西の新しい特産を目指して『根日女みどり』と命名。とうがらしといえば「辛い」イメージがありますが、根日女みどりは甘く、肉厚で柔らかいのが特徴です。

紫黒米

インドネシア・バリ島の紫黒稲(しこくいね)と、北海道の「イシカリ」を親米として、兵庫県農業技術センターが十五年余りをかけて品種改良したのが紫黒米「むらさきの舞」です。「むらさきの舞」にはポリフェノールの一種のアントシアニンが含まれ、視力改善や血管保護、血清脂質の低減などの効用が確認されています。また、加西の特産品として、学校給食週間に使用されています。

〈紫黒米ちらし〉

材料 4人分
紫黒米 大さじ1.5
米 3カップ
出し昆布 5cm角
合わせ酢 具



酢 大さじ4	かんぴょう 適量		
砂糖 大さじ5	かまぼこ 適量	みりん、しょうゆ 適量	
塩 小さじ2	にんじん 適量	卵 2個	
	インゲン 適量	青じそ 4枚	

一作り方

- ①米は、だし昆布、紫黒米とともに、炊き、合わせ酢を混ぜ込んでおく。
- ②具の材料をみじん切りにして、みりん、しょうゆなどのお好みの味で煮て冷ましておく。
- ③卵は薄焼きにして、青じそと共に、千切りにしておく。
- ④冷めた具を①に混ぜ込み、盛り付けに錦糸卵と、青じそを散らす。

親子料理教室



7月26日、西在田小学校で親子料理教室が開催されました。調理師が参加するようになって今年で4回目を数える親子料理教室には、児童とその保護者など約60人が参加。今年有加西市特産の紫黒米と根日女みどりを使った献立(さつまいも入り根日女ごはん・だいこんの味噌汁・いわしの煮つけ・ほうれんそうのナムル・あまとうがらし焼き・オレンジパバロア)を、保護者の補助を受けながら頑張って調理していました。

加西市いずみ会 グループ「21世紀」

ふるさと再発見の旅① 最古の文化財を訪ねて

いいところあるよ加西にも

①古法華の石造三尊仏 (日本最古の石仏)

この石造物は、白鳳時代(約1300年前)に作られたものと言われ、その作りの優秀なこと、時代の古さから板碑型(板石に彫った石仏)のものでは、日本一であるという折紙がつけられ、国の重要文化財に指定されています。



ただ、いつの時代にか火災にあい、本尊と脇侍のお顔などが破損し、本来の姿を見ることができないのが惜しまれます。しかし、脇侍の足の浮かし具合、揺れるように見える法衣のひだ、獅子の尻尾の毛の繊細な彫り等々、当時の設計家の優秀さと、石工の鋭い腕の冴えに驚かされます。

②法華山一乗寺の三重塔 (兵庫県で最古の塔)

県下の名刹一乗寺の三重塔は、その古さと形の美しさから、国宝に指定されています。

塔の最上部に取り付けてある相輪の伏鉢には、勸進者・法師名とともに、建立年代として承安元年と刻銘されており、これは県下で最古、全国でも8番目であることがわかります。

この塔の美しさは、全体のつり合いのよさ、日本刀のような屋根のそり、何重にも重なり合う木組みの見事さとともに、三重の屋根に「むくり」を持つことでも有名です。「平安美人」と言われるこの塔は、平安時代末期の塔として全国的にも貴重な存在です。



加西市歴史街道ボランティアガイドでは、加西市を愛し、広くPRしていただける方を募集します。ご関心のある方は、右記まで。

問合せ先：加西市観光まちづくり協会 TEL42-8823