

# 今食べてほしい地元食材

長く続いた夏も終わり、いよいよ実りの秋が到来！  
秋から冬に旬を迎える農産物の中でも、西谷が誇る特産品をJA兵庫六甲にセレクトしてもらいました。



**黒大豆枝豆**  
旬：10月上旬～下旬  
昼夜の寒暖差が大きい西谷の気候と、きれいな水で育った大粒の黒大豆枝豆は、香りもよく、独特の甘みがあります。特に、10月中旬に収穫される丹波黒大豆枝豆は絶品です。

**家庭で長持ちさせるコツ**  
黒大豆枝豆は、収穫してサヤを外した時点から鮮度が落ちていきます。食べきれないときは、軽く茹でてから冷凍保存すると長持ちします。



**北摂栗**  
旬：9月中旬～10月下旬  
宝塚市・川西市・猪名川町の北摂地域で、古くから栽培される伝統ある北摂栗。大きくて甘みの強い実は、「栗の王様」の異名で呼ばれることも。

**甘い栗の選び方・保存法**  
ツヤがあり、ぷっくりと太った大きなものがオススメです。冷蔵庫のチルド室で追熟させると甘みが増して、さらにおいしくなります。



**宝塚ねぎ**  
旬：11月23日～翌年3月下旬  
西谷の厳しい寒さに当たった宝塚ねぎは、一般的な長ネギよりも甘みが強く、葉の部分まで食べられます。そのまま焼いても、鍋に入れてもおいしい、西谷の冬の味覚です。

**おいしいネギの見分け方**  
ネギは寒いほど甘みが増すため、霜に当たる12月頃から、より糖度が高まります。中でも白い部分が太く、ピンと張りのあるものがオススメです。

## ほかにもいろいろ



**イチゴ** 販売時期：12月上旬～5月下旬  
兵庫県はかつて全国1位のイチゴ生産県。全国に普及した品種・宝交早生の誕生の地でもある宝塚では、今もクリスマス前から多くの品種が出荷されます。店舗での購入はもちろん、採れたてをその場で食べられるイチゴ狩りも人気です。



**鶏卵** 販売時期：通年  
鶏舎内を自由に歩き回れる「平飼」という飼育方法でのびのびと育てられたニワトリの卵は、口当たりがよく、濃厚な味わいが魅力です。

## 西谷の食材を買うならココ！

### 西谷夢市場

農業振興と地域活性化を目的に、平成17(2005)年から営業している西谷夢市場は、四季折々の新鮮な農畜産物や、地元産の食材を使った加工品を販売しています。  
場大原野字炭屋1-1 電話10時～16時(月曜定休) 西谷夢市場(☎91・1638)



### 定期市・イベント・取扱店舗

	日時	場所
西谷野菜・加工品販売	第1・3金曜(加工品)、第2・4月曜(野菜) 11時～13時 ※日程は月により変動あり	市役所G階
西谷朝市	第2日曜10時半～正午	文化芸術センター(たからの市)
宝塚朝市	第4日曜9時～11時	武庫川河川敷
宝塚植木まつり	10月7日(金)～10日(祝) ※詳細は本誌11面	山本新池公園
収穫祭	12月4日(日)	西谷ふれあい夢プラザ前



**取扱店舗**  
西谷野菜を販売している市内の店舗を、市ホームページで紹介しています。

詳しくは農政課(☎77・2036 FAX77・2133)へ問い合わせください。



# I KNOW 愛・農 たからづか

コロナ禍による外出自粛などの影響で自炊回数の増加や、地産地消への意識が高まっています。実りの秋が到来し、収穫の最盛期を迎えた西谷の、新鮮で安全な食材の魅力を、おいしいレシピと共にご紹介します。



\*300ヘクタール…ってどれくらいの広さなの？

甲子園球場およそ78個分に相当する面積で、学校の25m プールなら10800個分くらいの広さになるよ。ちなみに、これは田んぼや畑など農地だけの広さだから、私たちが暮らしている牧場や、ニワトリが暮らす養鶏場も合わせると、西谷地区ではもっと大きな面積で一次産業(農業や畜産業など自然と大きく関わる仕事)が行われているんだ。



**すぐそばにある大自然**  
宝塚駅から北へ車で約20分、都市近郊でありながら豊かな自然に恵まれる西谷地区。総面積300ヘクタール\*を超える農地には、約500軒の農家があります。  
黒大豆枝豆や太ネギ、イチゴやブドウなど、さまざまな野菜や果物が四季を通して生産されていますが、中でも最も生産量が多いのが、コシヒカリをはじめとするお米。年間800トン余りを生産しており、日本人の平均年間消費量に換算すると、約1万6千

人分に相当します。(参照…第70次兵庫農林水産統計年報(市町別)令和2～3年)  
**モー知ってる？西谷の動物たち**  
農業のイメージが強い西谷ですが、実は畜産業も盛んに行われています。西谷地区では年間約1300頭の乳用牛が飼育され、県下5位の飼育規模を誇ります。ほかにも、200頭を超える肉用牛の飼育や養鶏、養蜂も営まれており、たくさん生き物が西谷で育てられています。

市は、ビニールハウスを2年間無償貸与して、新規就農者を支援しています。この支援制度を利用し農家デビューを果たした若手農家さんに、西谷の農業について話を伺いました。

西谷は昼夜の寒暖差が大きく、夏でも市街地と比べると夜間は2～3度低く、涼しくなります。トマトやナスなど、いわゆる「なり物野菜」は寒暖差が大きくなるほど旨味が増すため、西谷の野菜は味が濃くおいしいのが特徴です。

また、西谷は都市部へのアクセスが良く、新鮮な状態で野菜を届けることが出来ます。スーパーなどで西谷産の野菜を見かけたら、ぜひ手に取ってみてください。



舟子 初さん

農政課(☎77・2036 FAX77・2133)

教えて!

## 地産地消レシピ

秋の味覚を堪能できる料理を、西谷農家の皆さんや宝塚料理店(市役所G階)のシェフに紹介してもらいました。簡単・時短のお手軽レシピで、地元野菜を味わってみませんか。



- 材料(4人分)
- カボチャ … 1/8個
  - 豚薄切り肉 … 8枚
  - 塩コショウ … 少々
  - 片栗粉 … 少々
  - サラダ油 … 小さじ2
  - 酒 … 大さじ2
  - A みりん … 小さじ2
  - 濃口しょうゆ … 小さじ2

西谷農家オススメ

### カボチャの豚肉巻き

甘く熟した秋のカボチャは、香ばしい豚肉と相性抜群! バターナッツやコリンキーのような変わり種のカボチャで作ってもおいしいですよ。

詳しい調理方法や作り方のコツをまとめたレシピ動画をYouTubeで公開中! 市の学校給食調理員が分かりやすく解説します。



レシピ動画はこちら



- ①豚肉に軽く塩コショウを振る。
- ②5mm程度にスライスしたカボチャに豚肉を巻きつけ、軽く片栗粉をまぶす。
- ③温めたフライパンに油を薄く引き、中火で②の両面を焼く。
- ④Aを加えて蓋をし、たれを絡めて5分ほど蒸し焼きにする。

宝塚料理店直伝!

### 黒大豆枝豆と長ネギのもぶりご飯

- 材料(4~5人分)
- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 米 … 3合             | サラダ油 … 小さじ1     |
| 黒大豆枝豆 … 300g (房付き) | 塩 … 小さじ1        |
| 鶏ミンチ … 300g        | A 濃口しょうゆ … 20ml |
| 長ネギ … 1本           | 酒 … 15ml        |
| ショウガ … 1片          | みりん … 15ml      |
| 油揚げ … 2枚           | B ごま油 … 大さじ1    |
|                    | 白ごま … 大さじ2      |

- ①米を炊飯し、黒大豆枝豆は塩もみして、しばらく置く。8分間茹でた後ざるに上げ、房から豆を外す。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏ミンチとみじん切りにした長ネギ・ショウガ、油揚げを炒める。なじんだら塩で味を整え、Aを入れて味付け。
- ③炊き上がったご飯に、黒大豆枝豆と②を混ぜ合わせ、仕上げにBを入れてよく混ぜる。



地産地消応援!  
西谷野菜詰め合わせセット  
(2千円相当)

※画像はイメージです

宝塚の魅力発見

### 西谷野菜プレゼント企画

地元野菜のおいしさを知ってもらうため、アンケートに回答した人の中から抽選で3人に、西谷野菜の詰め合わせセット(2千円相当)をプレゼントします。応募は市公式LINEを友だち登録し、メニュー画面から。

※11月下旬に発送予定



市公式LINE  
はこちら