

い~な! ごはん

道の駅の新鮮 いながわ野菜

かぼちゃサラダ

(エネルギー 250kcal、食塩相当 0.9g)



秋になるとよく聞く「いも・くり・なんきん」でお馴染みのかぼちゃは、ホクホクと甘みがあり優しい味わいで人気です。炭水化物やβ-カロテンのほか、疲労回復に効果のあるビタミンCやビタミンEなども多く含まれています。

今回は、家庭料理の定番「ポテトサラダ」をかぼちゃでアレンジしました。かぼちゃを

電子レンジで調理することが、ホクホクに仕上げるポイントです。

【材料 (4人分)】

かぼちゃ 1/4 個 (300g)、きゅうり 1/2 本、ロースハム 2 枚、卵 2 個、マヨネーズ 大さじ 6、塩 少々、こしょう 少々、サラダ菜 4 枚、水 大さじ 1

【作り方】

①かぼちゃは種とワタを取り除き、1.5cm角くらいに切り、耐熱皿にのせて水を入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ (600W) で約6分、かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。
②きゅうりは2~3mmの輪切りにする。ハムは1cm角に切る。卵はゆでて、フォークなどで荒くつぶす。

③①の粗熱が取れたらボウルに移し、②、マヨネーズを加えて和え、塩、こしょうで味を調える。

④器にサラダ菜を敷いて、③を盛り付ける。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

邪をひかない」といわれるくらい栄養価も高く、おかずにもお菓子にも利用できる万能野菜です。

【選び方】

緑色が濃く、ずっしりとして重量感があり、形が整っているものを選びましょう。

かぼちゃは、収穫後しばらく熟成させた方がおいしくなります。ヘタの周りがくぼんでいたり、ひびが入っていたりするもの、あるいはコルクのように乾燥しているものは完熟している証拠です。

今月のピックアップ野菜 かぼちゃ

(道の駅での入荷時期
6月中旬~9月上旬ごろ)



「日本かぼちゃ」は、16世紀中頃にカンボジアに寄港したポルトガル船によって豊後(大分県)に輸入されました。その際「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」という名前になったといわれています。かぼちゃは長期保存が可能で「冬至にかぼちゃを食べると風

道の駅 いながわだより

9月の主な出荷野菜 トマト、なす、きゅうり、ピーマン、生しいたけ、オクラ、まくわうり、玉ねぎ、ゴーヤ、かぼちゃなど

《9月のイベント》収穫祭

▷とき 9月26日(日) 10:00~

▷内容 新米・栗の販売、十割そば手打ち実演・販売、刃物研ぎ・販売など

▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600)

9 がつ としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎766-3238)



子ども向け行事については、ホームページや館内チラシでお知らせします。

▷休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、館内整理日2日(木)

▷開館時間 午前10時~午後6時

▷展示 「正しく知ろう! 認知症」=9月3日~10月6日

日生図書館	開室日	日曜日=5・12・19・26日
		水曜日=1・8・15・22・29日
		金曜日=3・10・17・24日
		土曜日=4・11・18・25日
	開室時間	午前10時~午後5時 ※土曜日は午後0時30分まで

~資料探しのお手伝い~

レファレンスサービス

司書が館内の資料などを使って、知りたいことや必要な情報を調べるお手伝いをしています。お探しの本や情報が見つからないときにはお気軽にご相談ください。

また、町内在住の人はインターネットからも相談することができます。※詳細はホームページ



こんな本いかが?

パンダくんパンダくんなにみているの?

ビル・マーチン / 作 エリック・カール / 絵
おおつきみずえ / 訳 偕成社



様々な生きものが、画面いっぱいに生き生きと描かれた楽しい絵本ですが、登場するのは実は絶滅の危機に瀕した動物たちばかり。作画は、先日惜しまれながらこの世を去った「はらぺこあおむし」で有名な絵本作家、エリック・カール。動物たちへの愛情を感じる一冊です。
【幼児~・25ページ】

プラスチックのうみ

ミシェル・ロード / 作 ジュリア・ブラットマン / 絵
川上拓土 / 訳 小学館



人間の出したゴミが、海の生きものたちを苦しめているという現実。でも、一人ひとりの心がけで美しい海は必ず取り戻せるはず。この本を訳したのは、なんと当時小学5年生の男の子。環境を守るために自分たちにできることを、親子で話し合ってみてはいかがでしょうか? 【低学年~・32ページ】

ぼくたちのP (パラダイス)

にしがきようこ / 作 小学館

優雅な夏休みを期待して、おじさんの「別荘」について行った中学生の雄太。

ところがそこは想像とは全く違う、電気も水道もない山小屋で…。山の保全活動に関わる若者たちとの交流を通して、雄太が新たな自分を発見する物語。児童書ですが、山登りが好きな大人にもおすすめです。【高学年~・269ページ】



100年後も見たい

動物園で会える絶滅危惧動物

ナショナルジオグラフィック / 編
日経ナショナルジオグラフィック社

私たちを楽しませてくれるだけではなく、動物たちの保護施設という役割もある動物園。本書では国内の動物園で見ることのできる、希少な40種の動物たちが紹介されています。タイトルどおり、100年後もこの動物たちが存在していることを願わずにいられません。【一般・114ページ】

