

い~な! ごはん

道の駅の新鮮
いながわ野菜

里芋の豆乳味噌グラタン

(エネルギー 356kcal、食塩相当量 0.8g)



里芋は、一つの親芋から子芋、孫芋と増える姿から、縁起の良い食材とされています。主成分はでんぷんとたんぱく質で、ビタミン類では、ビタミンC、B1、B2と食物繊維が含まれます。さらに、カリウムが豊富で、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあるカリウムは、高血圧の予防・改善に役立つと言われています。

今回は、里芋のねっとりホクホク食感で一味違う和風グラタンを紹介します。ぜひ、お試しください。

【材料(4人分)】

里芋 8個、鶏肉 200g、長ネギ 1本、しめじ 1パック、豆乳(無調整)800ml、オリーブオイル 大さじ1(なければ、サラダ油)、小麦粉 大さじ8、味噌 大さじ1、ピザ用チーズ 40g

【作り方】

- ①里芋は水でよく洗い、皮つきのまま耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ600wで約10分加熱する。粗熱をとったら両端をつまんで皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ②鶏肉は一口大に切り、長ネギは5mm幅の斜め切り、しめじは石突を切り取り小房に分ける。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②の鶏肉、長ネギ、しめじを入れて炒める。
- ④鶏肉の色が変わったら、小麦粉を加えてさらに炒め、豆乳を加えて弱火でトロミがつくまで混ぜる。
- ⑤①の里芋を加えて少し煮て、味噌を溶かし入れて調味する。
- ⑥耐熱容器に入れてチーズをのせ、オーブントースターで約8分焼く。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

今月のピックアップ野菜 里芋

(道の駅での入荷時期
10～5月ごろ)



里芋はイモ類の中でも特に低カロリーで秋から冬にかけて旬を迎えます。

一般的に里芋といえば土垂のことを指しますが、八ツ頭や海老芋、京芋など大きさや形の違う様々な品種が出回っています。

皮を剥くときは洗って乾かすとぬめりが出にくく手がかゆくなりません。また、ラップに包んでレンジで加熱すると簡単に皮を剥くことができます。

【選び方】

しま模様がはっきりとしたものや泥つきの方が保存に向いているのでおすすめです。

【保存方法】

乾燥と寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所で保存すると、より長持ちします。

道の駅 いながわだより

12月の主な出荷野菜 里芋、原木生しいたけ、白菜、大根、ほうれん草、太ネギ、ユズ、ブロッコリー、春菊、かぶなど

《12月のイベント》新そばまつり

猪名川町産新そばの手打ち実演・販売、新そば雑炊の振る舞いなど

▷とき 4日(日)10:00～15:00

▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600)

12 がつ としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎766-3238)

2月1日まで「広報1000号記念
広報で紹介したあんな本・こ
んな本 2013～2022」を展示中♪



▷休館日 毎週月曜日、館内整理日1日(木)、
年末年始(12月29日～1月3日) ※28日～1
月4日の間は返却ポスト利用不可、12月8～
28日まで4週間貸し出し、1月4日～通常通り3
週間貸し出し

▷開館時間 午前10時～午後6時

日生図書館

開室日	日曜日=4・11・18・25日 水曜日=7・14・21・28日 金曜日=2・9・16・23日 土曜日=3・10・17・24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

冬のおたのしみ会

- ▷とき 27日(火)午後2時～3時30分
- ▷ところ 中央公民館工作室
- ▷内容 絵本の読み聞かせ、ミニ工作など
- ▷対象 町内在住の小学生
- ▷定員 先着15人
- ▷申込 2日～電話または図書館窓口
- ▷その他 子ども向け行事は、ホームページや館内チラシでお知らせ



こんな本いかが?

はっぱみかん

風木 一人 / 作 山口 マオ / 絵 佼成出版社

こたつの上のお皿の中でたったひとつだけ「はっぱ」のついたみかん。自分は特別だとまわりのみかんを見下ろし、なんだかえらいところがある日、子どもがみかんの自慢のはっぱをちぎってしまいます。「自分らしさってなんだろう?」楽しいストーリーの中でそんな気付きもある絵本です。【低学年～・32ページ】



らくごえほん千両みかん

柳家小三治・落語「千両みかん」より

野村 たかあき / 作・絵 教育画劇

真夏だということにどうしてもみかんが食べたい、と寝込んでしまった若旦那。命も危ない若旦那のため、やっとの思いでみかんを見つけ出した番頭さん。ところがそれは一粒千両のみかん…。千両を今の価格にするとなんとおよそ1億円!みかんを味わいながらぜひ落語の世界を楽しんでください。【高学年～・32ページ】



みかん、好き?

魚住 直子 / 作 講談社

瀬戸内海の島に暮らす高校生、拓海。虫も苦手だし、田舎の生活はあまり好きではない。ある日、拓海の祖父が作るみかんの大ファンだというちょっと不思議な少女ひなたが現れる。みかんのために島の高校を選んだというひなたと過ごすうち拓海の心境に少しずつ変化が現れ…。みかんのようにちょっと甘酸っぱい青春小説。【高学年～・174ページ】



高く翔べ 快商・紀伊國屋文左衛門

吉川 永青 / 著 中央公論新社

誰もが尻込みする荒海の中、故郷である紀州のみかんを命がけて江戸まで運び、巨財を成したというエピソードで有名な紀伊國屋文左衛門。史実としては謎多き人物ですが、商人として世のため、人のためになる仕事したいと奔走する主人公、それを支える使用人、家族の姿を人情味豊かに描いています。【一般・255ページ】

