

# い〜な! ごはん

道の駅の新鮮

## いながわ野菜

### 【材料 (4人分)】

枝豆 350g、ちりめんじゃこ 大さじ4、黒ごま 大さじ1、しば漬け 20g、油あげ (すし用) 8枚、**A** (だし汁 240ml、砂糖 大さじ4、しょうゆ 大さじ2・1/2、みりん 大さじ3/4)、ごはん 2合分、**B** (酢 大さじ2・2/3、砂糖 大さじ2・2/3、塩 小さじ1・1/3)

### 【作り方】

- 油あげは熱湯で2〜3分ゆでて油抜きし、半分に切って袋にする。鍋に**A**と油あげを入れて落とし蓋をし、煮立ったら弱火にして約20分煮含めて冷ます。
- 枝豆は塩ゆでし、サヤから出しておく。ちりめんじゃこは湯通しする。しば漬けは粗く刻む。
- ボウルに温かいご飯と**B**を入れて切り混ぜ、すし飯を作る。**②**と黒ごまを加えて、全体を合わせ、16等分にしておく。
- ①**を1枚取り、汁気を軽く絞って**③**を1つ詰めて口を折り返す。残りも同様に作る。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

### 枝豆とじゃこの稲荷ずし

(エネルギー 496kcal、食塩相当量 3.4g)



未成熟な大豆を収穫した枝豆は、たんぱく質とカリウム、鉄、ビタミンB1、食物繊維などが豊富で、豆と野菜の両方の栄養を合わせもちます。

枝豆はシンプルに塩ゆでして食べてもおいしいですが、今回はお寿司の具にして食べやすく稲荷ずしにしました。おにぎり感覚で、携行食として行楽のお供にいかがでしょうか。

### 今月のピックアップ野菜

#### 黒枝豆

(道の駅での入荷時期  
9月末〜11月ごろ)



黒枝豆は、おせち料理の定番の黒豆を若採りした秋の味覚の代表格です。道の駅いながわでは、これを目当てに行列ができるほど人気があります。

サヤや豆の薄皮がほんのり黒みを帯びており、甘味や香りが豊かで、良質なたんぱ

く質を豊富に含みます。大粒でしっかりした食感は満足度が高く、ビールのおつまみにも最適です。

### 【選び方】

非常に早く鮮度が落ちるので、枝付きでサヤが枯れたり変色しているものは避けて、ふつくと肉厚のものを選びましょう。

### 【保存方法】

なるべく早めに食べきるのがベストですが、保存する場合は硬めに茹でて冷凍保存してください。

### 道の駅 いながわだより

10月の主な出荷野菜 黒枝豆、原木しいたけ、オクラ、なす、ピーマン、柿、里芋、万願寺とうがらし、きゅうり、三度豆など

### 《10月のイベント》秋山味覚まつり

十割そばの手打ち実演・販売、新米・黒枝豆など秋の味覚品販売  
▷とき 9日(日)10:00〜15:00  
▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600)

# 10 としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎766-3238)



- ▷休館日 毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)、館内整理日6日 (木)
- ▷開館時間 午前10時〜午後6時
- ▷展示 「読書の秋に、長編小説はいかが?」 7日〜11月30日まで
- ▷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



### 日生図書館

開室日 日曜日=2・9・16・23・30日  
水曜日=5・12・19・26日  
金曜日=7・14・21・28日  
土曜日=1・8・15・22・29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

## イナくるっと号巡回予定

	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日					
				10月	11月	12月	1月	2月	3月
A	柏原公民館	水	14:15 ~ 14:25	12	9	7	11	8	8
	消防署北出張所		14:35 ~ 15:05						
	大島わはは小屋		15:20 ~ 16:00						
B	楊津小学校	火	13:40 ~ 15:30	18	15	13	17	14	7
C	杉生自治会館	木	13:00 ~ 13:15	20	17	15	19	16	9
	大島小学校		13:25 ~ 15:20						
D	朽原公会堂	水	14:40 ~ 15:00	26	16	14	18	15	15
	アイディタウン入口付近		15:20 ~ 15:50						
E	東山公園	金	14:00 ~ 14:30	28	25	23	27	24	24
	伏見池公園前		15:15 ~ 16:00						

## こんな本いかが?

### すっぱりめがね

藤村 賢志/作・絵 教育画劇



「すっぱりめがね」は、なんでも中身をみる事ができる不思議な眼鏡。さあ、ちょっと覗いてみましょう。野菜に缶詰、ピアノに車など…。すっぱり切り取られた、緻密な断面図を眺めているだけで、子どもの好奇心をくすぐること間違いなしの絵本です。【幼児〜・32ページ】

### おしよりん

藤岡 陽子/著 ポプラ社



10月1日は「メガネの日」。1001と表記したとき、両端の1をメガネのツル、0をレンズに見立てるとメガネの形に似ていることがその由来だそうです。

眼鏡の生産地として有名な福井県。眼鏡がまだ一般的ではなかった明治時代、この地の盛衰を賭け、眼鏡産業を興した実業家、増永五左衛門、幸八兄弟の奮闘を描いた小説。日頃、眼鏡を愛用している人であれば、手元の眼鏡が更に愛おしいものに感じられるのでは? 来年には映画も公開予定です。【一般・335ページ】