

い〜な! ごはん

道の駅の新鮮 いながわ野菜

白菜コールスロー

(エネルギー 102kcal、食塩相当 0.7g)



冬に旬を迎える白菜は、霜にあたるとみずみずしさや葉の糖分が増し、おいしさが深まります。約95%は水分で低カロリーですが、残りの5%にはカリウムやビタミンC、食物繊維などの栄養が多く含まれ、高血圧やがん

などの生活習慣病が気になる人にオススメです。定番の鍋やスープだけでなく、調理にあまり手間がかからないサラダでたっぷりいただくのもおすすめです。

今回は、なじみのコールスロートレッシングで和え、白菜をたくさん食べられるサラダをご紹介します。

【材料 (4人分)】

白菜 300g、カニカマボコ 4本、コーン 大さじ2、塩・こしょう 少々、A (マヨネーズ 大さじ3、酢 大さじ1、砂糖 小さじ2)

【作り方】

- ①白菜は繊維を断つように千切りにして、塩小さじ1/2 (分量外) をし、2〜3分置く。
- ②カニカマボコは、長さを半分に切って、細くさく。
- ③①を絞ってボウルに入れ、②、コーンを加え、Aの調味料を合わせ、和える。塩、こしょうで味を調える。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

今月のピックアップ野菜 白菜

(道の駅での入荷時期 10月下旬〜2月下旬ごろ)



冬野菜の代表格の白菜は、内葉、外葉、芯など、部位によって食感や味わいが異なります。少しかたい外葉は炒め物や大きい葉を利用して、ロール白菜などに使うのがおすすめです。柔らかい内葉は甘みを活かして鍋料理に、特に柔らかい部分はサラダにも利用できます。芯部分は鍋料理、スープに向いています。

【選び方】

持った時にズシリと重いもの、葉先まで固く、巻きがしっかりしていて上部を押すと弾力のあるものが良いでしょう。

【保存方法】

新聞紙に包んで冷暗所に立てて保存しましょう。丸ごとなら、冬場であれば約3週間持たせることができます。

外葉からはがして使う場合は、芯に切り込みを入れ、水を含んだ新聞紙をはさみラップで包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

道の駅 いながわだより

12月の主な出荷野菜 生しいたけ、大根、白菜、ほうれん草、人参、里芋、かぶ、ブロッコリー、ゆず、ミズナ、ねぎなど

◆年越しそばの予約受付 1〜28日まで

《12月のイベント》新そばまつり

- ▷とき 12月5日(日)10:00〜
- ▷内容 十割新そば手打ち実演・販売、刃物研ぎ・金物販売、猪名川百花はちみつの販売
- ▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600) ※31日午後2時まで営業 (年始は1月7日〜)

12 がつ としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎766-3238)

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日2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日〜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

▷展示 「本で映画を楽しむ」3日〜2月2日まで

日生図書館	開室日	日曜日=5・12・19・26日
		水曜日=1・8・15・22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

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。



冬のおたのしみ会

- ▷とき 1月7日(金)午後2〜3時
- ▷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10人
- ▷申込 12月1日から電話または図書館



こんな本いかが?

じょやのかね

とうごう なりさ / 作・絵 福音館書店

大晦日の夜、パパと一緒に生まれてはじめて除夜の鐘をつきに出かけることになった男の子。いつも歩く道も、夜中だとまるで違う景色に見えます。白黒の緻密な版画で描かれていることで、冬の夜の静けさや男の子の緊張感、お寺のおごそかな雰囲気がいよいよ強く伝わる絵本です。【幼児〜・32ページ】



決戦! 忠臣蔵

葉室 麟 他 / 著 講談社

年の瀬の風物詩のひとつとして、古くから日本人に愛されている「忠臣蔵」。その忠臣蔵を、7人の時代小説の名手たちが様々な切り口から描いた短編集。意外な主人公が登場する話もあり、その設定の幅広さに驚かされます。人情物から怪談話まで、ひと味違う忠臣蔵を読みたい人におすすめです。【一般・253ページ】



てんぐのそばや 本日開店

伊藤 充子 / 作 横山 三七子 / 絵 偕成社

そば打ちの得意な天狗が、自慢のそばをみんなに食べてもらいたいと商店街でそば屋を開店します。でも人間のルールは複雑で、天狗の思うようにはいきません。「引越そば」「年越しそば」など、節目に欠かせない「そば」。天狗のそばは、一体どんな味がするのか気になりますね。【中学年〜・149ページ】



暮らしの中に終わりと始まりをつくる

一田 憲子 / 著 幻冬舎

丁寧な暮らしには憧れるけれど、実践するのはなかなか…という人におすすめなのが本書。気持ちや生活を切り替える、ちょっとした工夫やヒントが詰まっています。著者の「大掃除は新年にゆっくりと…」にならって、年末は気持ちのリセットに徹してみるのもいいかもしれませんね。【一般・207ページ】

