

# い~な! ごはん

## 道の駅の新鮮 いながわ野菜

### 青じそのつくねバーグ

(エネルギー 258kcal、食塩相当 1.3g)



爽やかな香りが料理をおいしく引き立てる「青じそ」は、和食の代表的な薬味です。一度にたくさん食べることはあまりありませんが、非常に栄養価が高く、皮膚、粘膜、目の健康と免疫力の保持に役立つ「カロテン」は、野菜の中でもトップクラスの含有量です。他に、カルシウム、鉄など、様々な栄養素を含んでいます。

### 今月のピックアップ野菜 青じそ

(道の駅での入荷時期 6月上旬～9月下旬ごろ)

青じそは大葉とも呼ばれ、爽やかな風味が特徴の「和製ハーブ」の代表ともいえる存在です。さわやかな香りの正体は「ペリラルデヒド」という香り成分で、この成分には食欲増進や腐敗防止、発汗などの作用があるとされています。

肉や魚との相性がよく、様々な料理に薬味



鶏肉と豆腐のヘルシーなつくねに、青じその風味を加え、さっぱりとした夏向きの料理に仕上げました。冷めてもおいしくいただけますよ♪

#### 【材料 (4人分)】

鶏ひき肉 300g、木綿豆腐 150g、大葉 16枚、**A** (おろししょうが 小さじ2、みそ 大さじ2、酒 大さじ2、砂糖 大さじ2、片栗粉 大さじ1)、サラダ油 大さじ2

#### 【作り方】

- 大葉は半分を粗みじん切りにする。豆腐はキッチンペーパーで包んで、電子レンジ(600W)に約2分程度かけて水切りする。
- ボウルに鶏ひき肉と**①**、**A**を入れてよくこねる。
- 8等分にし、小判型にして、残り的大葉で包む。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、**③**が重ならないように並べて蓋をし、弱火にして8分程、時々返しながらかき焼きにする。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

として使われ、生でも加熱しても美味しく食べられる優れたものの野菜です。

#### 【選び方】

葉に張りがあって、色が濃く、香りが強いものがおすすめです。切り口が黒ずんでいるもの、葉が変色しているものは収穫から時間が経っている証拠なので避けましょう。

#### 【保存方法】

青じそは乾燥に弱いので、濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んでから野菜室で保存しましょう。また、塩漬けにしておく、おにぎりなど様々な料理に使えて便利です。

#### 《7月のイベント》佐保姫まつり

▷とき 7月18日(日) 10:00～

▷内容 焼きそば、フランクフルト、かき氷の販売、三木刃物研ぎ・販売、海産物の販売など

▷問合せ 道の駅いなごわ (☎767-8600)

### 道の駅 いながわだより

7月の主な出荷野菜 トマト、きゅうり、なす、玉ねぎ、生しいたけ、キャベツ、ズッキーニ、青じそ、黒枝豆(早生)、南瓜、ゴーヤなど

# 7 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(祝日は開館)、館内整理日1日(木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「平和を考える」=9月1日まで

### 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・30日 土曜日=3・10・17・24・31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

ほかの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。



### こども上映会

▷とき 7月31日(土) 午前11時～11時30分

▷ところ 中央公民館視聴覚ホール

▷内容 レオ・レオニ5つの名作集(「スイミー」「フレデリック」他全5編)

▷定員 先着30人

※マスク着用をお願いします

## こんな本いかが?

### なっとうさんがね..(おいしいともだち)

とよたかずひこ / 作・絵 童心社

なっとうさんたちが押し合いへし合い「ねばねば ぎゅっ ぎゅっ」と楽しく遊んでいるうちに、テーブルから落ちそうに…。ピンチのなっとうさんたちの前に、「しんぱいごむよう!」とさっそうと現れたのは一体だれ? リズミカルな言葉の響きをあかちゃんから楽しめる絵本です。【幼児～・24ページ】



### まほうのおまめ だいのたび

松本春野 / 作・絵 辰巳芳子 / 監修 文藝春秋

納豆はもちろん、豆腐やしょうゆ、みそなど様々な食材に姿を変える「大豆」。本書は発芽からその加工の過程まで、幼い子から楽しく知ることができる食育絵本です。巻末の解説では、日本の優れた食文化を次世代に伝えていきたいという、料理家辰巳芳子さんの思いが伝わります。【幼児～・31ページ】



### 納豆のはなし

文豪も愛した納豆と日本人の暮らし

石塚修 / 著 大修館書店

芭蕉、蕪村、太宰、漱石など、名だたる文豪たちの俳句や小説の中に登場する納豆について、読みやすくコラム風にまとめられた本書。文豪たちの納豆にまつわるエピソードや作品紹介だけでなく、その時代背景や世相についても触れられているので、歴史好きの人にもおすすめです。【一般・207ページ】



### 株式会社ネバーラ北関東支社

瀧羽麻子 / 著 幻冬舎

東京での生活に疲れた弥生が転職先に選んだのは、納豆メーカー「株式会社ネバーラ」の地方支社。東京での身を削るような仕事ぶりも、実は納豆が苦手なことも隠し、日々を過ごそうと決めていた弥生でしたが…。納豆愛にあふれた同僚たちの姿も魅力的な、元気がもらえるお仕事小説。【一般・221ページ】

