

い〜な! ごはん

道の駅の新鮮 いながわ野菜

わけぎの味噌マヨ和え

(エネルギー 128kcal、食塩相当 0.8g)



緑黄色野菜のわけぎは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内で必要な量だけビタミンAに変換され、その抗酸化作用によって抗がんや老化防止のほか、粘膜や皮膚の健康を保つ働きもあるといわれています。他にも、カルシウム、ビタミンK、葉酸、ビタミンCなどの栄養素も多く含んでいます。刺激臭や辛味が少なく、葉はやわらかくて甘みがあるのが特徴で、加熱すると甘みが増

します。ねぎと同様に利用できますが、薬味や炒め物、和え物にしてもおいしいです。

今回は、定番のぬた和えをアレンジして、マヨネーズを加えました。お子さんでも食べやすい味付けになっていますので、ぜひご家庭でお試してください。

【材料 (4人分)】

わけぎ 1束、はんぺん 1/2枚、すりごま 大さじ1、A (白みそ 大さじ2、マヨネーズ 大さじ2、みりん 大さじ2、砂糖 小さじ2)

【作り方】

- ①わけぎは洗って、白い根元の方と青い葉先に分け、どちらも3cm位の長さに切る。
- ②沸騰した湯に、白い根元の方を入れ、次に青い葉先を入れてゆで、ざるに取って冷ます。
- ③はんぺんはわけぎの大きさにそろえて、短冊切りにする。
- ④ボウルにAを入れてよくすり混ぜ、②、③、すりごまを加えて和える。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

今月のピックアップ野菜

わけぎ

(道の駅での入荷時期 11～4月ごろ)



わけぎは玉ねぎとねぎの雑種で、見た目はねぎに似ています。玉ねぎと同じく球根で育ちますが、ねぎや玉ねぎのようにツンとした辛みがないのでとても食べやすい野菜です。「わけぎ」という名前から日本発祥のようにも思われますが原産はギリシャで、現在、国内では広島県でもっとも多く栽培されています。

【食べ方】

酢味噌で和える「ぬた」が有名ですが、卵とじや炒め物にしても美味しく食べられます。

【保存方法】

わけぎは鮮度が落ちやすいので、切っていない状態で新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存してください。その場合でも2～3日で使い切るようにしましょう。また、使いやすい大きさに切って冷凍庫で保存しておけば長期保存ができ、使いたい時にサツとつかえて便利です。

道の駅 いながわだより

3月の主な出荷野菜 生しいたけ、ほうれん草、ミズナ、春菊、キャベツ、菜の花、わさび菜、わけぎ、大根、プチヴェールなど

《3月のイベント》いちごフェア

▷とき 3月20日(日)10:00～15:00
▷内容 チョコいちごもち、いちご大福販売、いちごキッチンカーなど
▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600)

3 としょかん通信

▷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3日(木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「科学道100冊」4月6日まで

▷その他 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随時お知らせします



日生図書館

開室日	日曜日=6・13・20・27日 水曜日=2・9・16・23・30日 金曜日=4・11・18・25日 土曜日=5・12・19・26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

雑誌リサイクルフェア

▷とき 27日(日)午前10時～11時40分(整理券順)

▷ところ 中央公民館工作室

▷内容 保存期限切れの雑誌の無料提供(1人10冊まで)※事前の在庫確認不可

▷対象 町内在住の人

▷入場方法 12日午前10時から図書館で整理券75枚を配布(1人1枚)※残数があれば13日以降、日生図書室でも配布

こんな本いかが?

火にきをつけて、ドラゴンくん

ジーン・ペンジウォール/作 マルティヌ・グルポー/絵
野坂悦子/訳 PHP 研究所

ドラゴンと仲良くなった女の子。おうちに招待して一緒に楽しい時間を過ごしていたのに、ドラゴンがうっかりくしゃみをして、火をふいちゃった!家が火事になってしまったときの正しい行動を、お話を通して楽しく学ぶことができます。親子で火災について話し合うきっかけ作りにぴったりの絵本。【幼児～・32ページ】



しょうぼうねこ

エスター・アベリル/作・絵 藤田圭雄/訳 文化出版局



パンチ力が自慢のノラねこ、ピクルズ。木から下りられなくなったところを消防士のジョーに助けもらったことがきっかけとなり、「しょうぼうねこ」を目指すことに…。やんちゃなピクルズの成長を、温かく見守る周囲の人たちの姿も魅力的なお話です。【低学年～・64ページ】

図解 よくわかる住宅火災の消火・避難・防火

小林恭一ほか/著 日刊工業新聞社

一瞬の不注意や油断が大惨事につながることもある住宅火災。消火や避難の方法、防火対策についてもわかりやすく解説されている本書。火災を他人ごとと思わず、万が一のときパニックにならないよう正しい知識を持っておくと安心ですね。【一般・159ページ】



119

長岡弘樹/著 文藝春秋

常に命と向き合う職業、消防官たちの内面にスポットを当てた連作短編集。強いヒーローと思われがちな消防官たちが、その職責ゆえの悩みや苦しみを抱えるひとりの人間であるということに気づかれます。重いテーマの小説ですが、全編を通して謎解きの要素もありミステリーとして楽しむこともできます。【一般・248ページ】

