

い〜な！ ごはん

道の駅の新鮮
いながわ野菜

炊飯器でつくる小松菜のケーキサレ

(エネルギー 238kcal、食塩相当量 0.8g)

小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜でビタミン、ミネラルが豊富に含まれます。他の野菜と比べても含有量が多く、ほうれん草と比較するとカルシウムは約3.5倍、鉄は約1.4倍だといわれています。あくがなく、お浸し、サラダ、炒め物などに使えます。



今回はフランスの甘くないケーキ「ケーキサレ」を紹介します。朝ごはんやおやつとしておすすめの一品です。

【材料 (6人分)】

小麦粉 120g、ベーキングパウダー 小さじ 1・1/2、卵 2個、牛乳 大さじ 4、粉チーズ 大さじ 2、塩 小さじ 1/4、オリーブ油 (サラダ油でも可) 大さじ 3、ベーコン 2枚、小松菜 1/2束、玉ねぎ 1/2個、コーン缶 (粒) 1缶、塩・こしょう

今月のピックアップ野菜 小松菜

(道の駅での入荷時期
ほぼ通年)



小松菜は「ツケナ (アブラナ科の結球しない葉物野菜類)」の一種でチンゲンサイやタアサイ、からし菜などもその仲間です。ほうれん草と肩を並べるほど栄養価が高く、クセがないのが魅力で、様々な料理に使える便利な野菜です。小松菜が日本で誕生したのは江戸時代中期とされており、現在の東京都江戸

う 各少々、サラダ油 大さじ 1、小麦粉 大さじ 1、サラダ油 (釜用) 適量

【作り方】

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを合わせて1度ふるっておく。
 - ②ベーコン、小松菜は1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。コーンは汁気を切っておく。
 - ③フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、②を入れて、塩・こしょうをして炒める。小麦粉大さじ1を全体にふりかけ、混ぜ合わせておく。
 - ④溶き卵に牛乳、粉チーズ、塩を加えて混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えて、さらに混ぜる。
 - ⑤③を加えて混ぜ、さらに①をふるい入れて、木ベラなどでさっと混ぜ合わせる。(生焼けの原因になるので、生地は練らないこと！)
 - ⑥炊飯器の釜にサラダ油を塗って、⑤の生地を流し入れる。
 - ⑦ご飯を炊く要領で炊飯器をセットし、普通炊きモードで炊飯する。
 - ⑧裏返して、5分間炊飯する。
 - ⑨粗熱をとって、食べやすい大きさに切る。
- ▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

川区の小松川地域で栽培されていたことから「小松菜」の名前がついたといわれています。

【選び方】

葉が肉厚で丸みがあり綺麗な緑色の物、茎が太めで根元の張りがしっかりした物を選びましょう。

【保存方法】

軽く湿らせた新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて野菜室で立てて保存します。なるべく2〜3日で使い切るようにしましょう。すぐに使い切れない場合は、かためにゆでてしっかり水分を切り、小分けして冷凍しておくと便利です。

《5月のイベント》さつきまつり
十割そばの手打ち実演・販売、巻き寿司・コロッケの販売など

▷とき 5月3日(火)10:00〜
▷問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)

道の駅 いながわだより

5月の主な出荷野菜 生しいたけ・ほうれん草・小松菜・ミズナ・キャベツ・菜の花・わさび菜・わけぎ・大根・プチヴェールなど

5 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12日 (木)
▷開館時間 午前10時〜午後6時
▷展示 「2021年度 文学賞受賞作品」6月1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
室

開室日 日曜日=1・8・15・22・29日
水曜日=11・18・25日
金曜日=6・13・20・27日
土曜日=7・14・21・28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

こんな本いかが？

クマくんのはちみつぶんぶんケーキ

柳生 まち子 / 作・絵 福音館書店

ミツバチおばさんから分けてもらったのはちみつを使って、クマくんが作るのは「はちみつぶんぶんケーキ」。ケーキの名前の「ぶんぶん」のひみつとはいったいなんでしょう？画面からケーキの甘い香りが漂ってきそうな楽しい絵本。はちみつケーキのレシピも紹介されています。【幼児〜・33ページ】



みつばちと少年

村上 しいこ / 作 講談社

人と関わることに困難を感じている中学生の雅也。夏休みをおじさんの営む養蜂場で過ごすことになりましたが、滞在先は家庭に事情がある子どもたちが暮らす施設「北の太陽」。はじめは戸惑う雅也でしたが、ここでの出会いや経験が雅也に大きな変化をもたらします。作中に度々登場する名作「みつばちマーヤ」の名言も印象的な一冊。【高学年〜・254ページ】



昆虫戯画 びっくり雑学事典

丸山 宗利 / 著 じゅえき太郎 / 絵 大泉書店

巣作り、子育てなど役割の多いミツバチの働きバチ。その中で蜜を集めるのは、経験豊富なおばあさんのハチだった…など、身近な昆虫のさまざまな雑学を集めた本書。本文に添えられているのはリアル過ぎない、ゆるめなイラストなので昆虫が苦手な人も安心して楽しむことができます。【一般・171ページ】



ひとさじのはちみつ 自然がくれた家庭医薬品の知恵

前田 京子 / 著 マガジンハウス

強い抗菌作用を持ち、栄養価も優れているはちみつは、美味しいだけでなく体にも良いこと尽くし。「はちみつを常備しておくということは、家にちょっとした薬局があるに等しい」とは著者の言葉。医薬品としての、はちみつの様々な効能や使い方がぎゅっと詰まった一冊です。【一般・190ページ】

