い～な！ごはん 17

道の駅の新鮮 × いながわ野菜

アスパラガスとイカのマリネ

（エネルギー 140㎉、食塩相当 1.0ｇ）

アスパラガスは、たんぱく質を比較的多く含み、カロテンやビタミンB2、食物繊維などが豊富な野菜です。

アスパラガスの芽から発見されたアミノ酸の一種である「アスパラギン」は、肝臓の保護作用や新陳代謝を向上させるなどの働きがあるといわれています。

今回は、さっぱりとしたレモン風味のマリネを紹介します。作り置きもできる便利な一品です。

【材料（4 人分）】

アスパラガス 1 束、スルメイカ 1 杯、レモン 1/4 個、イタリアンパセリ 適量、A（酢 大さじ 2、サラダ油 大さじ 3、塩 小さじ 1/2、こしょう 少々）

【作り方】

①アスパラガスの根元から 1/3 程度の皮をピーラーで剥き、5㎝の長さに切る。

②スルメイカは内臓や軟骨、硬い吸盤を取り除き皮をむく。胴は 1㎝幅の輪切り、えんぺらは 1㎝幅、足は 1 本ずつ切り分け 5㎝の長さに切る。

③ボウルに A を入れ混ぜ合わせ、4㎜ほどの厚さのいちょう切りにしたレモンを加える。

④鍋に湯を沸かし、❶を少し硬めに茹で、バットに取り出す。続けて❷を半透明になるまで茹で、ざるにあげ水気を切る。

⑤❸に❹を入れてよく混ぜ合わせ、30 分以上浸して味をなじませる。

⑥器に盛り、適当な大きさにちぎったパセリを飾る。

▷**問合せ**　保健センター（☎ 766 － 1000）

今月のピックアップ野菜 アスパラガス

（道の駅での入荷時期 4月下旬～ 6月中旬ごろ）

多年性の植物で、発芽直後の若い芽の部分を食用としています。江戸時代にオランダから伝わり、当時は「オランダキジカクシ」とも呼ばれ、食用ではなく観賞用として栽培されていました。食用として扱われるようになったのは明治時代以降になってからです。

下茹ですることでサラダや炒め物、グラタン、パスタの具など様々な料理に使うことができます。下茹での際は塩を少し入れて、沸騰したお湯で竹串の先がすっと刺さるくらいまで茹でてください。

【選び方】

全体に緑色が濃く、太さが均一なものを選びましょう。穂先はピンとしていて穂がしっかりしまっているものがおすすめです。切り口が変色していないものほど、みずみずしく新鮮です。

【保存方法】

冷蔵庫で保存する場合は、ビニール袋に入れ、野菜室で立てて保存しましょう。横にすると、穂先が起き上がろうとしてエネルギーを消費してしまうため、鮮度が落ちてしまいます。

道の駅 いながわだより

5 月の主な出荷野菜　アスパラガス、スナップえんどう、生しいたけ、ほうれん草、小松菜、ネギ、菜の花、いちご、たけのこ　など

《5 月のイベント》五月（さつき）まつり

▷**とき**　5月2日（日）10:00 ～

▷**内容**　十割そばの手打ち実演・販売、三木金物販売・刃物研ぎ、海産物販売　など

▷**問合せ**　道の駅いながわ（☎767 － 8600）

5がつ としょかん通信

▷**問合せ**　図書館　（☎ 766 － 3238）

▷**休館日**　毎週月曜日(祝日は開館)・6日（木）、館内整理日13日（木）

▷**開館時間**　午前10時～午後6時

▷**展示**　「2020年度文学賞受賞作品」＝6月2日まで

※子ども向け行事については、随時ホームページや館内チラシでお知らせします

日生図書室

開室日　日曜日＝2・9・16・23・30日
水曜日＝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

こんな本いかが？

５月２日は「えんぴつ記念日」。明治20年のこの日に、日本初の鉛筆生産が始まったことが由来だそうです。今回は、えんぴつに関する本を紹介します。

えんぴつとケシゴム

カレン・キルパトリック、ルイス・O・ラモス・ジュニア／文
ヘルマン・ブランコ／絵 高畑 正幸／訳　KADOKAWA

絵を描くのが大好きなえんぴつと、消すのが大好きなケシゴムがいました。えんぴつは、描いた絵をケシゴムが消すのが気に入りません。でも次第に、自分が思いつかない発想でケシゴムが絵をすてきにしてくれていることに気づきます。正反対のふたりが個性を活かして、世界を広げていく楽しい絵本。【幼児～・32 ページ】

雲と鉛筆

吉田 篤弘／著　筑摩書房

「人の指先から出てくる思いを、一番正確に書き残すことが出来るのは鉛筆ではないか」と考える主人公は不便な屋根裏部屋に住み鉛筆工場で働く青年。遠い街に行って買ってきた本をたくさん読み、17 種類の硬さの鉛筆を削って雲の絵を描き、喫茶店で友人とコーヒーを飲む…。彼が書き記す静かな日常は、雲のような不思議な世界で、ゆっくり読み返したくなります。【一般・127 ページ】

えんぴつはかせ

山岡 ひかる／作　偕成社

ぼんやりしていたら、知らぬ間にノートに答えが書けていたぼく。実は、持っていたえんぴつが勝手に書いていたのです。どんどん問題を解きたがる「えんぴつはかせ」に負けるのが悔しかったぼくですが、そのうち一緒に勉強するのが楽しくなってきます。でも、その分鉛筆は小さくなっていって…。【低学年～・32 ページ】

写真みたいな絵が描ける色鉛筆画

三上 詩絵／著　日本文芸社

表紙に描かれている金属の光沢や猫の毛並み。どうやって描くのか不思議に思った人は、本を開いてみてください。絵の制作過程が丁寧に解説されています。実際に挑戦するのはもちろん、モチーフをよく見て色を重ね近づけていく手法を知るだけでも楽しめます。色鉛筆画の本は、少ない色数（いろかず）で描けるイラスト本などもあるので、興味にあわせてどうぞ。【一般・127 ページ】