

# い~な! ごはん

## 道の駅の新 しいながわ野菜

### しいたけのメンチカツ

(エネルギー 446kcal、食塩相当 1.0g)



しいたけをはじめとするきのこ類は、海藻やこんにやくに匹敵するほどのヘルシーさが魅力です。さらに、食物繊維が豊富で血中コレステ

ロールの低下や便秘解消などの生活習慣病予防にも役立ちます。

今回は、しいたけを丸ごと使ったメンチカツを紹介します。しいたけの軸は固く、捨ててしまいがちですが、かさと同じくらい栄養分が豊富です。細かく刻んで、具に混ぜ込めばおいしくいただけます。

#### 【材料 (4人分)】

生しいたけ 8枚、合いびき肉 300g、玉ねぎ

1/2個、パン粉 適量、揚げ油 適量、**A** (パン粉 1/2カップ、牛乳 大さじ4、卵 1個、塩 小さじ 1/2、こしょう 少々)、**B** バター液 (卵 1個、小麦粉 大さじ4、水 大さじ2)

#### 【作り方】

①しいたけは石づきを切り落とす。かさと軸に分け、軸はみじん切りにし、かさは、包丁で米印の形に切り込みを入れる。玉ねぎをみじん切りにする。

②ポウルに①のしいたけの軸、玉ねぎと合いびき肉を合わせ、さらに**A**を加えて粘り気が出るまで混ぜ、8等分に分ける。

③しいたけのかさの裏側に小麦粉(分量外)をふるいかけ、②をのせて形を整える。冷蔵庫で30分程度冷やしておく。

④**B**を混ぜ合わせたバター液に③を一つずつくぐらせ、パン粉をつけて形を整える。

⑤170～180度に熱した揚げ油で、両面を返しながら5～6分を目安に色よく仕上げる。お好みでソースやしょうゆをかけてどうぞ♪

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

風味・食感を楽しむことができます。

#### 【焼き方のコツ】

①ヒダを上向きにし、中火でじっくり焼く。

②うまみを逃がさないように焼いている間はひっくり返さない。

③ヒダの部分が汗をかいた様になれば焼き上がり♪

#### 【選び方】

石づきのある軸部分が太くて短いもの、カサの表面にツヤがあり茶色いもの、ヒダが白色に近いものが良いでしょう。

### 今月のピックアップ野菜

#### 原木しいたけ

(道の駅での入荷時期=通年)



クヌギやコナラの丸太に種菌を植えて育てたものが「原木しいたけ」です。柔らかくて香りもよく、揚げ物や炒め物など様々な料理に使うことができます。また、網の上やオーブントースターなどで焼いて塩をふって食べると、原木しいたけそのものの

### 道の駅 いながわだより

10月の主な出荷野菜 黒枝豆、生しいたけ、なす、オクラ、小松菜、栗、さつまいも、ピーマン、里芋、ほうれん草、柿、ネギなど

#### 《10月のイベント》秋山味覚まつり

▷とき 10月10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、栗の対面販売など

▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600)

# 10 としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎766-3238)



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。

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日7日(木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「ハッピーエンドをどうぞ!」=8日～12月1日

日生図書館	開室日	日曜日=3・10・17・24・31日
		水曜日=6・13・20・27日
		金曜日=1・8・15・22・29日
		土曜日=2・9・16・23・30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

### 上映会 (大人向け)

▷とき 11月6日(土) ①午前10時30分～ ②午後2時～

▷ところ 中央公民館視聴覚ホール

▷内容 「東京物語」1953年公開 小津安二郎監督(140分)

▷定員 各回先着30人

▷参加費 無料

※マスク着用をお願いします



## こんな本いかが?

### かがみのサーカス (かがみのえほん)

わたなべちなつ 作・絵 福音館書店

「かがみのなかへ さあ おいで」クラウンに誘われて鏡の世界へ入ってみると、そこは楽しいサーカスの舞台! 曲芸に空中ブランコ、上手にできるかな? 鏡のような素材の紙で出来ているので、開く角度によって絵が立体的に浮き出て見える、不思議なしかけ絵本です。【幼児～・19ページ】



### サーカスの夜に

小川糸 作 新潮社

病気の後遺症で、体の成長が止まってしまった少年。祖母の元で大切に育てられますが、両親との最後の思い出のサーカスが忘れられず、まちへ巡業に訪れたサーカス団に入団することを決心します。それぞれ事情を抱えた団員たちとの関わりの中で、一歩ずつ成長していく少年の物語。【一般・238ページ】



## イナくるっと号巡回予定

	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日					
				10月	11月	12月	1月	2月	3月
A	柏原公民館	水	14:00～14:15	13	10	8	12	9	9
	消防署北出張所		14:45～15:05						
	大島わはは小屋		15:20～16:00						
B	楊津小学校	火	13:40～15:30	19	16	14	18	15	8
C	杉生自治会館	金	13:00～13:15	8	5	10	14	18	11
	大島小学校		13:25～15:20						
D	朽原公会堂	水	14:40～15:00	20	17	15	19	16	16
	アイディタウン入口付近		15:20～15:50						
E	東山公園	金	14:00～14:30	22	26	24	28	25	25
	伏見池公園前		15:15～16:00						