

い~な!ごはん

道の駅の新鮮 いながわ野菜

もち肉巻きのおろし煮

(エネルギー 465kcal、食塩相当 1.4g)



大根には、ジアスターゼという食物の消化を助ける消化酵素が含まれています。また、風邪症状の改善に効果があるといわれるイソチオシアネートやビタミンCも豊富に含まれており、冬には特にオススメの野菜です。いずれも熱に弱いので、効果的に栄養を摂るには大根おろしのような生食がおすすめです。火を通す場合は、加熱し過ぎないことがポイントです。

今回は、そんな大根と相性のよい「お餅」を使ったおいしい一品を紹介します。

【材料 (4人分)】

角餅 (丸餅でも可) 4個、豚薄切り肉 4枚、

大根 200g、サラダ油 小さじ1、A (酒 大さじ1、みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、砂糖 小さじ1)

【作り方】

①大根は皮をむいてすりおろす (汁もとっておく)。

②角餅を縦2等分に、豚肉は横半分に切る。豚肉1枚につき、餅1個を巻きつける。同様に全部で8個作る。

③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を並べて置く。ときどき全体を転がしながら、肉に焼き目がつくまで焼きつける。

④蓋をして、餅がとろっとするまで弱火で3～4分蒸し焼きにする。

⑤蓋を開け、①とAを加え、汁気が少なくなるまで中火で煮立たせる。

⑥皿に盛って完成！お好みで七味唐辛子や貝割れ大根、青ねぎなどの薬味をトッピングすると見た目も綺麗に♪

▷問合せ 保健センター (☎766 - 1000)

【選び方】

全体にツヤと張りがあり、まっすぐで太いものがよいでしょう。ずっしりと重いものは、水分が豊富な証拠です。また、葉付きの物は葉まで食べることができるので、葉が鮮やかな緑色でピンと張ったものを選びましょう。

【保存方法】

葉が付いている場合は、葉が根の養分を吸い上げてしまうので、切り落として別々に保存しましょう。根の部分は乾燥させないように、切り口はラップや湿らせた新聞紙などでくるみ、冷蔵庫の野菜室へ。葉の部分は新鮮なうちにカタユデシ、水気を絞ってからラップに包んで冷凍しておく便利です。

《1月のイベント》新年感謝祭

▷とき 1月23日(日)10:00～

▷内容 十割新そば手打ち実演・販売、三木刃物研ぎ・金物販売など

▷問合せ 道の駅いながわ (☎767 - 8600)
※年始の営業は1月7日～

道の駅 いながわだより

1月の主な出荷野菜 生しいたけ、大根、ほうれん草、白菜、ねぎ、人参、小松菜、里芋、ヤーコン、ミズナなど

1がっ としょかん通信

▷問合せ 図書館 (☎766 - 3238)

▷休館日 毎週月曜日、1月1～3日、館内整理日6日(木) ※年末年始の休館中は返却ポスト利用不可

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「読む映画」2月2日まで

日生図書室

開室日 日曜日=9・16・23・30日
水曜日=5・12・19・26日
金曜日=7・14・21・28日
土曜日=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

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。



図書館上映会

(大人向け)

▷とき 1月30日(日)
午後2時～

▷ところ 図書館

▷内容 「旅するクラシック欧州音楽の旅路 イタリア・スペイン編」(55分)

▷定員 先着50人※申し込み不要



わたしの推し！

この本おすすめコンテスト

「この本面白い」「みんなにも読んでほしい」、そんなおすすめの本の紹介を募集します♪

◆おすすめ本の紹介

▷応募方法 2月10日までに、400字程度にまとめた本の紹介文(書式自由、手書きでも可)を図書館窓口へ提出

◆おすすめ本への投票

▷投票方法 応募いただいた紹介文から6作

「推し本」への熱い思い、お待ちしております！

品を2月25日～3月19日に図書館内で掲示します。紹介文をご覧ください、備え付けの投票用紙に読みたくなった本を記入のうえ投票してください♪

◆投票結果の発表

3月23日に館内およびホームページで発表のほか、広報いながわ4月号でも紹介予定



詳しくは館内チラシまたは、ホームページ

こんな本いかが？

大坂城のシロ

あんず ゆき / 作 中川 学 / 絵 くもん出版

少女サチと幸せに暮らしていた犬のシロ。ところがある日、秀吉の「虎」の餌にするため、飼い犬を差し出すようにとのおふれが出ます。サチの必死の抵抗もむなしく城へ連れ去られたシロは、虎の檻に入れられ絶体絶命の危機に…。能勢町など大阪北部に伝わる民話をもとにした、人と犬との深い絆を描いた物語。【中学年～・127ページ】



虎と月

柳 広司 / 著 理論社

高校国語の教科書でもおなじみ、中島 敦の名作「山月記」に後日談があったとしたら…。人間から虎となってしまった李徴(りてう)。本書は14歳になった李徴の息子が、父の残した手紙と詩を手がかりに「なぜ父は虎になってしまったのか？」その真相に迫るライトミステリー。本家「山月記」は読みやすい現代語訳版もあります。合わせてどうぞ。【一般・249ページ】

