

い～な！ ごはん

道の駅の新鮮
いながわ野菜

菜の花のガーリック炒め

(エネルギー 65kcal、食塩相当量 0.3g)



ほろ苦い味の菜の花は、春の訪れを告げる野菜の1つで、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養が豊富です。その中でも、抗酸化ビタミンであるビタミンA・C・Eには、活性酸素の働きを抑え、動脈硬化やがん、老化、免疫機能の低下を予防するのに役立つといわれています。

菜の花は、茹でておひたしや和え物にするほか、汁物や揚げ物など、様々な料理に使うことができます。今回は、菜の花を桜えびと一緒ににんにくで炒めた一品を紹介します。ご飯やパスタを加えてアレンジするのもおすすめです。

【材料 (4人分)】

菜の花 1束、桜えび (釜揚げ) 20g、にんにく 1かけ、オリーブオイル (サラダ油でも可) 大さじ 1・1/2、塩・こしょう 各少々

【作り方】

- ①菜の花は長さを半分もしくは3等分に切り、太い茎は縦半分に切る。
- ②にんにくは皮をむいて、粗みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルと②を入れて火にかける。弱火で炒めて香りが出てきたら、①の菜の花を入れて強火にする。
- ④菜の花に火が通ったら桜えびを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

▷問合せ 保健センター (☎766 - 1000)

今月のピックアップ野菜 菜の花

(道の駅での入荷時期
1月下旬～4月ごろ)



菜の花は、カリウムや鉄分などのミネラルを多く含み、ビタミンCはほうれん草の3倍以上、ビタミンに含まれるβ-カロテンはピーマンの5倍以上ある栄養価の優れた花野菜です。また、蕾には花を咲かせるための養分がぎゅっと詰まっているため、特に栄養が多く含まれています。一般的にからし和えやおひたしに使われますが、サラダやパスタにもよく合います。

道の駅 いながわだより

4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

【選び方】

蕾が密集していて、長さが揃っているものを選びましょう。葉や茎が柔らかく、切り口がみずみずしいものがおすすめです。花が咲いてしまうとえぐみが出てくるので、蕾のうちに食べてください。

【保存方法】

葉が柔らかく、しおれやすいので、保存する場合は、湿らせた新聞紙などで全体を包み、ビニール袋に入れて立てて冷蔵庫の野菜室に保存してください。長持ちさせたいときは、固めに茹でて水気をしぼってからラップで包み、冷凍しましょう。

《4月のイベント》道の駅の日まつり

NHK大河ドラマ、CM、映画などに出演したお猿さんが「道の駅駅長」としてやって来ます！
▷とき 4月24日(日)10:00～
▷問合せ 道の駅いながわ (☎767 - 8600)

4 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、館内整理日7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」4月8日～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



日生図書館

開室日 日曜日=3・10・17・24日
水曜日=6・13・20・27日
金曜日=1・8・15・22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

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				
				4月	5月	6月	7月	8月
A	柏原公民館	水	14:15～14:25	13	11	8	6	3
	消防署北出張所		14:35～15:05					
	大島わはは小屋		15:20～16:00					
B	楊津小学校	火	13:40～15:30	19	17	14	12	未定
C	杉生自治会館	木	13:00～13:15	21	19	16	14	未定
	大島小学校		13:25～15:20					
D	朽原公会堂	水	14:40～15:00	27	25	22	20	24
	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	27	24	22	26
	伏見池公園前		15:15～16:00					

こんな本いかが？

新幹線のたび

～はやぶさ・のぞみ・さくらで日本縦断～
コマヤスカン / 作・絵 講談社



春休み、はるかとお父さんはまだ雪の舞う青森から、おじいちゃんとおばあちゃんの待つ鹿児島へと新幹線で向かいます。時間や季節の流れまでも感じることで、細かく描きこまれたパノラマ地図が圧巻の絵本。車内の様子も楽しく、一緒に旅をしているような気分を味わえます。【幼児～・33ページ】

道をたずねる

平岡 陽明 / 著 小学館

日本中の全ての建物が記載されている「住宅地図」。その製作に社運を賭けた小さな地図会社の親子2代にわたる人生模様を描いた小説。今ではインターネットでも気軽に見ることができる地図が、先人たちの地道な努力のうえに成り立っているということをしみじみと感じさせる一冊です。【一般・316ページ】

