

# い〜な! 道の駅の新鮮 いながわ野菜

## きゅうりとささみの梅肉あえ

(エネルギー 60kcal、食塩相当 2.0 g)



緑の彩りと水分たっぷり「涼」を運ぶ夏野菜の定番きゅうり。95%以上が水分で栄養素の含有量は比較的少なく、「世界一栄養がない野菜」と皮肉られています。しかし、汗をかくと消耗するカリウムやビタミンCが含まれており、その他にもビタミンA・Kなどのビタミン類や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。手軽に生で食べられるのも魅力的です。

今回は、ヘルシーな鶏のささみと疲労回復、

食欲増進に効果のある梅干しで梅肉あえにしました。暑い日にはぴったりのさっぱりとした一品です。

### 【材料 (4人分)】

きゅうり 2本、鶏ささみ 2本、梅干し 2個、みりん 大さじ2、淡口しょうゆ 小さじ1、かつお節 適量、A (酒 大さじ 1/2、塩 少々)

### 【作り方】

①きゅうりに塩 (分量外) を振り、まな板の上で転がし (板ずり)、塩を洗い流す。すりこ木できゅうりをたたいてから、食べやすい大きさに手で割る。

②鶏ささみは筋を取り除き、耐熱皿に並べてAをふる。ふんわりラップをし、電子レンジで3分加熱。冷ました後、食べやすくほぐす。

③梅干しは、種を取り除いて包丁でたたく。耐熱容器にみりんを入れて電子レンジで20秒加熱し、梅干し、しょうゆを加えて混ぜる。

④ボウルに①、②、③を入れて全体を混ぜ合わせる。冷蔵庫でよく冷やしてから器に盛り、かつお節を散らす。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

## 今月のピックアップ野菜

### きゅうり



きゅうりの語源は、「黄瓜」とされ、昔日本では黄色く熟したものを食用にしていたようです。大きく分けると、白いぼきゅうりと黒いぼきゅうりがあり、日本で栽培されているものの多くは白いぼきゅうりです。

【選び方】 全体的に濃い緑色でイボが鋭く、

触るとチクチクと痛いくらいが新鮮です。また、端から端までの太さが均一なものほど良質です。

【保存方法】 乾燥や低温に弱いので、ラップやビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。また、好みの大きさに切って干しきゅうりにすると長期保存が可能です。干すことで、きゅうりそのものの甘みや旨みが凝縮されるので、生食以外でお使いの場合はおすすめです。干す時間は5～6時間を目安にしてください。

## 道の駅 いながわだより

6月の主な出荷野菜 きゅうり、はちく、たまねぎ、じゃがいも、生しいたけ、キャベツ、スナップえんどう、ネギ、ブロッコリー、トマト、にんにく、えんどう、レタス など

### 《6月のイベント》わかばまつり

▷とき 6月28日 (日) 10:00～

▷内容 十割そば手打ち実演・販売、三木金物販売・刃物研ぎ、海産物の販売など

▷問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)

# 6 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

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「文学賞受賞作品」=7月31日まで  
※当面の間、貸出期間4週間・貸出冊数20冊以内とさせていただきます。また、状況に応じてサービスを変更する場合があります。来館の際は、図書館ホームページをご確認ください。



6月の子ども向け行事は新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。館内での長時間の滞在は避けてご利用ください。



## 日生図書館

開室日 日曜日=7・14・21・28日

水曜日=3・10・17・24日

金曜日=5・12・19・26日

土曜日=6・13・20・27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？

### アサギマダラの手紙

横田明子/作 井川ゆり子/絵 国土社



アサギマダラ (チョウ) のフウは、人間の女の子メイと知り合っています。メイの悩みの理由を聞いたフウは、ひとごとと思えず、「ぼくが手紙になるよ」と提案しました。小さな体で驚くほど遠くまで旅するふしぎなアサギマダラの特徴を生かした、やさしいおはなし。【低学年～72ページ】

### ファーブル先生の昆虫教室

本能のかしこさとおろかさ

奥本大三郎/文 やましたこうへい/絵 ポプラ社

「昆虫記」に書かれた内容を、ファーブル先生が子ども向けにやさしい語り口で教えてくれる本。わかりやすいイラストとセットで見開き1話となっており、読みやすい構成です。虫の世界の奥深さやおもしろさを知るきっかけに。シリーズ全3巻。【中学年～175ページ】



### 手塚治虫の昆虫博覧会

手塚治虫/著 小林準治/解説 いそっぷ社



虫好きで知られる手塚治虫の作品から、代表的な昆虫漫画などを選び出し、作品中に描かれた昆虫の生態のおもしろさについて解説した本。解説者も手塚作品に関わってきた虫好きのアニメーターです。子ども向けの童話やエッセイも収録されており、昆虫愛にあふれた幅広い手塚ワールドが楽しめます。【一般・182ページ】

### 手すりの虫観察ガイド

公園・緑地で見つかる四季の虫

とよさきかんじ/著 文一総合出版

虫に興味はあるもののどこから探していいかわからない、という人のために、「手すり」という視点で身近な虫を探せることを提案した入門書。約300種類の虫が出現時期つきで載っています。また、手すりの見方から撮影の仕方まで情報が満載。散歩に新しい楽しみが増えるかも。【一般・143ページ】

