

# い~な! 道の駅の新鮮 いながわ野菜

## 夏の冷やしおでん

(エネルギー 282kcal、食塩相当量 2.9g)



トマトは、βカロテン、ビタミンC、食物繊維などの栄養素を多く含みます。赤い色素成分のリコピンには、抗酸化作用があり、加熱したり油と一緒にとると体に吸収されやすくなります。

また、食感や香り、色などが食欲を刺激し、食欲が落ち気味の暑い時期におすすめの食材です。

今回は、口当たりがよく、暑いときでも食べやすい、冷たいおでんを紹介します。旬のトマトは、生で食べるとおいしいのはもちろんですが、だし汁のうま味を含んだトマトもおすすめです。夏場はそうめんなどの麺類と

組み合わせて食べることで、栄養バランスがよくなりますよ。

### 【材料 (4人分)】

トマト 8個、さつま揚げ 8枚、ゆで玉子 4個、いんげん 160g、A (だし汁 3カップ、みりん 1/4カップ、薄口しょうゆ 大さじ 2、塩 小さじ 1)

### 【作り方】

①トマトはヘタをくりぬく。鍋に湯を沸かし、トマトを入れ、皮がめくれてきたら引きあげ、氷水にとり、皮をむく。

②いんげんは、ヘタと筋を取り除き、3~4cmの長さに切って、下茹でしておく。

③鍋にAとさつま揚げを入れ火にかけ、ひと煮立ちさせたら火を止める。①のトマトと殻をむいたゆで玉子を加え、再び火にかける。もうひと煮立ちさせたら、②のいんげんを加え、蓋をして、弱火で5分間ほど煮る。

④火を止めてそのまま粗熱を取り、冷蔵庫で3時間以上冷やす。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

## 今月のピックアップ野菜

### トマト

(道の駅での入荷時期  
6月下旬~8月ごろ)



料理に華やかな彩を加えてくれる「トマト」はうま味成分も豊富で、抗酸化作用が非常に高いリコピンという栄養素を含みます。

また、品種も豊富で代表的な赤色のものだけでなく、オレンジや黄色、紫、緑などカラフルな見た目も魅力。主に薄皮のピンク系は

酸味が少なく生食に適し、赤系は味が濃く、加熱調理することでうま味が増します。

### 【選び方】

色むらがなく張りやツヤがあり、お尻の部分に白い放射線状のズジがきれいにしているものが良品です。

### 【保存方法】

熟したトマトはビニール袋に入れて冷蔵庫へ。トマトは追熟するので緑のものは熟すまで常温で保存すると良いでしょう。冷やしすぎると風味が落ちるので注意してください。

## 道の駅 いながわだより

8月の主な出荷野菜 なす、きゅうり、オクラ、ピーマン、ぶどう、スイートコーン、玉ねぎ、青唐辛子、まくわうり、ゴーヤなど

### 《8月のイベント》夏まつり

焼きそば・かき氷・フランクフルトの販売など

▷とき 28日(日)10:00~15:00

▷問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)

# 8 がつ としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)



## 通常貸出冊数に戻ります!

新型コロナに伴う自粛生活の楽しみとして本を活用いただけるよう、貸出冊数を増やしていましたが、9月2日貸出分より通常貸出となります。現在借りられている冊数の調整をお願いします。

▷内容 図書・雑誌=あわせて10冊、紙芝居=6点、CD・DVD=あわせて3点

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日4日(木)

▷開館時間 午前10時~午後6時

▷展示 「平和を考える」31日まで

▷その他 子ども向け行事は、ホームページや館内チラシでお知らせ



日生図書館	開室日	日曜日=7・14・21・28日
		水曜日=3・10・17・24・31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?

### なんみんってよばないで。

ケイト・ミルナー / 作・絵 合同出版

これからのことを話してあげようね...幼い男の子にお母さんが語りかけます。「もう安全に暮らせない」そんな理由で住み慣れた町を離れなければならないとき、自分ならどうするか? 難民問題について親子で考えるきっかけにもなる絵本。この絵本がなぜ描かれたのかという背景も含め、巻末の解説がとても参考になります。【低学年~・30ページ】



### ライラックどおりのおひるごはん

みんなでたべたいせかいのレシピ

フェシリタ・サラ / 作・絵 石津ちひろ / 訳 ビーエル出版

ライラック通りのアパートからいい匂いが漂ってきます。中国、インド、フランス、日本...、みんなどんなお昼ごはんを食べているのでしょうか。各国のおいしそうな料理の数々、そして最後に待っている素敵な結末。お互いの文化や生活を知ることが平和への第一歩、そんなことを感じさせてくれる絵本です。【低学年~・40ページ】



### 緒方 貞子

波乱に満ちておもしろい! ストーリーで楽しむ伝記⑩

小手鞠 るい / 著 佐竹 美保 / 絵 岩崎書店

日本人初の国連大使、そして女性初の国連難民高等弁務官にも就任し、世界平和のために活躍した緒方貞子。幼少期を海外で過ごし、自らも戦争体験をした彼女が、何に影響を受け、学び、どのように道を切り開いていったのか。その人生と功績を子どもから読めるように、分かりやすく描いた伝記。【高学年~・190ページ】



### 紛争地の看護師

白川 優子 / 著 小学館

「国境なき医師団」に所属し、外科看護師として8年間で17回もの派遣を経験した著者によるドキュメント。紛争地の医療現場では一体何が起きているのか、誰が犠牲になっているのか。その惨状が淡々と、かつ切実に記されています。これがすべて現実の出来事であるということに、強い衝撃を受けます。【一般・271ページ】

