

い~な! 道の駅の新 ごはん いながわ野菜

ネバネバ野菜のお好み焼き

(エネルギー 566kcal、食塩相当 1.8g)



モロヘイヤは、独特のぬめりとくせのない味わいが人気の野菜で、ビタミン、ミネラル類は野菜の中でトップクラスの含有量です。中でも、抗酸化ビタミンであるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、動脈硬化、がん、老化、免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑えることに役立ちます。

今回は、お子さまから年配の人まで人気のお好み焼きにします。ネバネバ野菜をたっぷり使った栄養いっぱい一品です。暑い夏を元気に過ごしましょう。

【材料 (4人分)】

小麦粉 200g、だし汁 400ml、長芋 50g (大さじ3)、豚バラ肉 (薄切り) 200g、モロヘイヤ 200g、つるむらさき 100g、オクラ 100g、天かす 大さじ4、紅しょうが (みじ

ん切り) 20g、卵 4個、サラダ油 適量、中濃ソース 大さじ4、マヨネーズ 小さじ1、青のり 適量、削りかつお 適量

【作り方】

- ①モロヘイヤとつるむらさきは茎のかたい部分を切り落とし、ざく切りにする。オクラはヘタを取り除き、輪切りにする。
- ②長芋は皮をむいて、すりおろす。
- ③ボウルにだし汁、②、小麦粉をふるい入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ④①、天かす、紅しょうが、卵を加えて、手早くかき混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油を引いて熱し、④の1/4の量を直径18cmくらいの円形に流し入れる。厚さを均等に整えたら、上に豚バラ肉を並べる。
- ⑥3分程して生地が乾いてきたら、ひっくり返し、フタをして4~5分焼く。もう一度ひっくり返し、2~3分焼く。同様に残り3枚を焼く。
- ⑦ソースとマヨネーズをかけ、青のりと削りかつおをトッピングする。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

のスープを飲んで回復したといわれていることだそうです。

【選び方】 葉先がピンと張っており、全体的にみずみずしく鮮やかな緑色のものが良いでしょう。また、茎が手で折れるくらい柔らかいものは茎も食べられます。

【保存方法】 湿らせたキッチンペーパーなどを茎に巻き、ポリ袋に入れて野菜室で保存してください。モロヘイヤは鮮度が落ちてくると、葉がかたくなり食味が悪くなりますので、できるだけ早めにお使いください。また、サッと茹でて水気を切り、保存袋などに入れて冷凍保存も可能です。

道の駅 いながわだより

8月の主な出荷野菜 トマト、きゅうり、なす、玉ねぎ、生しいたけ、オクラ、ズッキーニ、かぼちゃ、モロヘイヤ、甘とうがらしなど

《8月のイベント》夏まつり

▷とき 8月29日 (日) 10:00 ~

▷内容 焼き鳥、クレープ、かき氷の販売、三木刃物研ぎ・販売など

▷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)

▷休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、館内整理日5日(木)

▷開館時間 午前10時~午後6時

▷展示 「平和を考える」=9月1日まで

日生
図書
室

開室日	日曜日=1・15・22・29日 水曜日=4・11・18・25日 金曜日=6・13・20・27日 土曜日=7・14・21・28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。

図書の有料郵送貸出スタート!

- ▷対象 町内在住の図書館カードをお持ちの人
- ▷内容 貸し出し可能な図書館所蔵の図書を着払いで郵送※10冊以内
- ▷貸出期間 4週間
- ▷費用 重量に応じた郵送料
- ▷申込 図書館※詳細はホームページ



こんな本いかが?

アネモネ戦争

上村亮太 / 作・絵 BL出版

世界にひとつだけの美しいアネモネの秘密を守るため、強欲な王様が起こした戦争。その戦争をさらに悲しいものにしたのは、人々の無関心でした。争いを起こすのも、間違いに気づき声を上げていくのも、どちらも人の姿…。神戸出身の美術家の、平和への願いがこもった美しい絵本です。【中学年~・40ページ】



手塚治虫からの伝言 戦争というもの

手塚治虫 / 著 童心社

戦火の中でもペンを放さなかったマンガ家を描いた自伝的作品「紙の罫」など、数多くの手塚作品の中から、戦争にまつわる短編マンガ6編を集めた本書。命、平穏な生活、そして人の尊厳や夢、希望までも奪う戦争への、マンガの神様からの痛烈なメッセージが伝わります。【高学年~・197ページ】



AIとカラー化した写真でよみがえる戦前・戦争

庭田杏珠・渡邊英徳 / 著 光文社

戦前から戦後にかけて撮影された白黒写真を、AI技術で彩色し、関係者の証言でさらに鮮明に再現した写真集。穏やかな日常に、じわじわと戦争の影が忍び寄る様子が克明に写し出されています。カラー化することで、そこに写るのが実在のものであったと、よりリアルに感じられます。【一般・472ページ】



世界の果てのこどもたち

中脇初枝 / 著 講談社

終戦直前の満州で出会った、生まれも境遇も違う3人の少女。終戦の動乱に巻き込まれ、過酷な運命が待ち受ける3人の心を支えたのは、ある豪雨の日、命の危険を感じる中ひとつのおにぎりを分け合った思い出でした。どんな辛いことが起ころうとも、自分の道を清廉に歩む3人の姿に胸が熱くなる長編小説。【一般・381ページ】

