

い〜な！
ごはん

道の駅の新
いながわ野菜

カブと鮭のクリーム煮

(エネルギー 375 cal 、食塩相当 1.9g)

カブの根の部分には、でんぷん分解酵素であるアミラーゼが含まれており、胃もたれや胸やけを解消する働きと整腸効果があります。

また、カブの葉には、丈夫な骨や歯をつくる大事な栄養素であるカルシウムが多く含まれているほか、カロテン、ビタミンC、鉄などのミネラルも豊富です。

今回は旬のカブと牛乳で、どの世代にとっても意識して摂りたい、カルシウムたっぷりの一品を紹介します。

【材料（4人分）】
生鮭 4 切、塩・こしょう 少々、カブ（葉つき）



今月のピックアップ野菜 カブ

(道の駅での入荷時期
11月上旬～2月下旬ごろ)



カブはアブラナの一種で、チンゲンサイや白菜、菜の花、キャベツなどの仲間です。別名「すずな」とも呼ばれ、春の七草のひとつでもあります。

カブはたくさんの種類がありますが、最も一般的なものは白いカブです。白いカブは煮物や漬物、焼き物などの料理におすすめです。一方、赤いカブは加熱するよりも酢の物やサラダなどにして、生で食べた方が鮮やか

道の駅

いながわだより

11月の主な出荷野菜 カブ、生しいたけ、大根、ほうれん草、富有柿、渋柿、里芋、小松菜、ブロッコリー、白菜、春菊など

4 個、玉ねぎ 1 個、牛乳 3 カップ、小麦粉 大さじ 4、固形スープの素 2 個、バター 大さじ 4

【作り方】
①生鮭は 1 切れを 3 つのそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎは縦半分に切って繊維に沿って薄切りにする。カブの根は厚めに皮をむいて六つ割りにし、カブの葉は 2cm の長さに切る。
②フライパンを中火にかけて、バターと①の玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、①の鮭を入れて、両面に焼き色がつくまで焼く。
③②に小麦粉を入れて弱火で炒め、牛乳を注ぎ入れる。全体をよく混ぜてとろみをつけ、固形スープの素と①のカブの根を加え、カブが柔らかくなるまで弱火で煮る。
④カブの葉を加え、火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

▷問合せ 保健センター（☎766－1000）

な色を損なわずに食べることができます。

【選び方】
カブの皮に張り と ツヤがあり、ずっしりと重みのあるもの、葉の緑色が鮮やかでみずみずしく、茎と根の部分のつなぎ目が変色していないものを選びましょう。

【保存方法】
カブの葉に水分が奪われてしまうので、葉と根は切り分けて保存してください。根の部分は、新聞紙に包みポリ袋に入れて野菜室で保存し、5～7日を目安に使い切りましょう。葉の部分はラップに包み野菜室で保存はできますが、あまり日持ちはしないので1～2日で使い切りましょう。

《11月のイベント》秋季農林産物品評会
▷とき 11月3日（水）9:40～
▷内容 町内産野菜の品評会、即売会
▷問合せ 道の駅いながわ（☎767－8600）

11
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、館内整理日4日（木）
▷開館時間 午前10時～午後6時
▷展示 「ハッピーエンドをどうぞ！」＝12月1日まで

日生図書館	開室日	日曜日＝7・14・21・28日 水曜日＝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？

あなぐまアパート

あんびるやすこ / 作・絵 鈴木出版

森でいちばん大きいあなぐまくんの家。部屋は十分あるのに、穴掘りが大好きなあなぐまくんは、どんどん家を広げていきます。でも、気がついたら広い家にひとりぼっち。そこにうさぎの親子が現れて…。キッチン、図書室など室内のインテリアも素敵な、優しい気持ちになる絵本。【幼児～・28ページ】

ももいろ荘の福子さん

村上 しい子 / 作 細川 貂々 / 絵 ポプラ社

福子さんは小学4年生。出張中のお父さんの代わりに「ももいろ荘」の大家さんをしています。憧れのファミレスに行くため、アパートの人たちと一緒にフリーマーケットに出店することにしますが、お互いの気持ちがかみ合わず、なんだかぎくしゃく…。大阪弁の掛け合いが軽妙な、ちょっとほろりとするお話です。【中学年～・119ページ】



図書リサイクルフェア

▷とき 11月28日（日）午前10時～午後0時55分
▷ところ 中央公民館工作室
▷内容 除籍図書の無料提供（1人15冊まで）※事前の在庫確認不可
▷対象 町内在住の人
▷入場方法 13日午前10時から図書館で整理券90枚を配布（1人1枚）※残数があれば14日以降、日生図書室でも配布

1910年11月、東京上野に日本初の木造アパートが誕生したそうです。今月は人とのつながりを感じられる集合住宅が題材となっている本を紹介します。

世界の夢の集合住宅

パイ インターナショナル

規模や立地、建てられた時代も様々な世界の集合住宅を集めた写真集。ポップな色調の学生寮、キノコのような球形の住宅群、宮殿のような高層アパートメントなど、その個性的な姿に「間取りはどうなっているの?」、「どんな人が住んでいるの?」と眺めているだけで想像が膨らみます。【一般・207ページ】

れんげ荘

群 ようこ / 著 角川春樹事務所

45歳にして大手広告代理店を退職し、残りの人生を貯蓄だけで生きていくと決心したキョウコ。その住まいに選んだのは築年数も分からないほど古くて不便、でもなぜか居心地の良いアパート「れんげ荘」。登場人物の潔い生き方をうらやましく感じる人も多いのでは?シリーズ5巻まで刊行中です。【一般・246ページ】