

# い~な! ごはん

## 道の駅の新鮮 いながわ野菜

### ほうれん草のフリッタータ

(エネルギー 126kcal、食塩相当量 0.7g)



ほうれん草は、寒くなるとおいしくなる代表的な野菜の一つです。旬の冬にはビタミンCが夏の3倍も含まれていると言われます。ほかに鉄、カリウム、カロテン、葉酸などの栄養が豊富です。

また、シュウ酸を含みアク汁がありますが、かつお節と和えたり、油と調理するとえぐみを感じにくくなります。

今回は野菜たっぷりの卵料理を紹介しま

す。冷めてもおいしく、朝ごはんやお弁当のおかずにもおすすめです。

#### 【材料 (4人分)】

ほうれん草 3株、人参 60g、しいたけ 2枚、ピーマン 1個、A (卵 4個、コンソメスープの素 小さじ2、オリーブオイル 大さじ1・1/2 (なければ、サラダ油))

#### 【作り方】

①人参、しいたけ、ピーマン、ほうれん草は、みじん切りにする。

②フライパンに油大さじ1を熱し、①の人参、しいたけ、ピーマン、ほうれん草の順に炒める。

③ボウルにAを合わせ、②の野菜を加え混ぜる。

④フライパンに残りの油を熱し、中火にして③の卵液を一気に流し入れてかき混ぜる。蓋をして弱火にし、3~5分焼く。フライパンの蓋を使ってひっくり返し、両面焼く。好みの大きさに切る。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

### 今月のピックアップ野菜

#### ほうれん草

(道の駅での入荷時期  
10~5月ごろ)



ほうれん草は冬場に、最も甘みや旨味が濃くなります。牛乳やチーズ、ベーコンなど動物性の食材と特に相性がよく、様々な料理に活用されています。

また、シュウ酸によるアクを含むので、調理の前にサッと下茹でしてアク抜きすることをおすすめします。近年ではアクが少

ないサラダほうれん草や、茎が赤く彩り華やかな赤軸ほうれん草、縮れたようなシワと強い甘みの特徴のちぢみほうれん草なども人気を集めています。

#### 【選び方】

葉の色が鮮やかでツヤのあるもの。軸が太く根元の赤みが強いものがおすすめです。

#### 【保存方法】

濡らした新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存し、2~3日を目安に使い切りましょう。冷凍保存する場合は、下茹でして水気をしっかり切ってから小分けにしましょう。

## 道の駅 いながわだより

11月の主な出荷野菜 ほうれん草、原木生しいたけ、大根、白菜、ユズ、里芋、柿、ブロッコリー、太ネギ、小松菜、ピーマンなど

#### 《11月のイベント・内容》

##### 十割そばの手打ち実演・販売

▷とき 13日(日)10:00~15:00

▷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)



ミニビブリオバトル開催!  
※詳細は11ページ

### 図書リサイクルフェア

▷とき 27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 12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13日以降、日生図書室でも配布

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日10日(木)

▷開館時間 午前10時~午後6時

▷展示 「読書の秋に、長編小説はいかが?」 =30日まで

#### 日生図書室

開室日 日曜日=6・13・20・27日

水曜日=2・9・16・30日

金曜日=4・11・18・25日

土曜日=5・12・19・26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?

### 文房具のやすみじかん

土橋 正 / 作 小池 壮太 / 絵 福音館書店

持ち主のまもるくんが部屋を出て行ったら、文房具たちの休み時間のはじまりです。自由に動き出す文房具たち、いったいどのように過ごすのでしょうか。ストーリーはもちろん、色鉛筆はなぜ消しゴムでは消せないのかなど、文房具の仕組みも楽しみながら知ることができます。【低学年~・32ページ】



### ユーゴ修道士と本を愛しすぎたクマ

ケイティ・ビービ / 作 S.D. シンドラー / 絵  
千葉 茂樹 / 訳 光村教育図書

大事な本をクマに食べられてしまったユーゴ。写本をつくるため、他の修道院から本を借りてくることになりましたが…。中世フランスの実話をもとに描かれた絵本。紙は羊の皮、ペンはガチョウの羽根、インクもすべて手作り。苦労を重ねながら一冊の本を作り上げる過程が、ユーモアたっぷりに描かれています。【高学年~・32ページ】



### 使いたいものがすぐに見つかる

#### 文房具の整理術

福島 槇子 / 著 玄光社

あるはずの文房具が使いたいときに見つからず、イライラした経験はありませんか? 文房具を美しく、機能的に収納する方法が豊富な写真で紹介されている本書。「ワクワクする気持ちを大切に」、「捨てなくてもいい」という点も、文具好きに嬉しい収納術です。【一般・191ページ】



### 水沢文具店

あなただけの物語つづります

安澄 加奈 / 著 ポプラ社

ペンとノートを買えば、その人のための小説を書いてもらえる水沢文具店。仕事につまずいた人、いじめに苦しむ高校生など、さまざまな事情を抱える人のために、店主 龍臣が紡いだお話が小さな奇跡を起こしていきます。読む人の背中もそっと押ししてくれるような優しい物語。【一般・255ページ】

