

い〜な! ごはん

道の駅の新鮮

いながわ野菜

きゅうりのチャンプル



(エネルギー 216kcal、食塩相当量 2.1g)
きゅうりの栄養価はそれほど高くありませんが、カリウム、カロテン、ビタミンCなどを含んでいます。中でも、水分とカリウムが豊富で、利尿作用があることから、体内にこもった熱の排出を促して体を冷やす効果も期待できます。軽やかな食感や香り、色などが食欲を刺激し、食欲が落ちやすい暑い時期におすすめの食材です。
今回は、旬を迎えたきゅうりを主菜として食べられる炒め物を紹介します。家庭菜園な

どで、大きく育ったきゅうりでもおいしくいただけますよ。

【材料 (4人分)】

きゅうり 2本、魚肉ソーセージ 2本、卵 2個、木綿豆腐 1丁、サラダ油 大さじ1、A (しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、塩 小さじ1/4)、かつお節 10g

【作り方】

- ①きゅうりは縦半分に切って斜め5mm厚さに切る。魚肉ソーセージも斜め5mm厚さに切る。豆腐はペーパータオルで軽く水気を押さえておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の魚肉ソーセージ、豆腐をひと口大にちぎりながら加え、炒める。
- ③豆腐に焼き色がついたら、①のきゅうりを加え、しんなりするまで炒める。
- ④調味料Aを加えて、なじんだら卵を溶き入れて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお節をかける。

▷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

(道の駅での入荷時期
5月中旬から11月ごろ)



涼をもたらす夏野菜の代表格のきゅうりは、みずみずしくパリッとした食感が魅力です。成分の95%が水分で、夏場の水分補給にもぴったりです。完熟すると黄色くなる「黄瓜」が語源といわれていますが、熟すと味が落ちるので緑のうちに食すようにな

りました。

果肉が硬めのイボのあるものや、苦みの少ない白きゅうり、小振りの姫きゅうりなどの品種があります。

【選び方】

太さが均一で重量感があり、緑鮮やかなものが良品です。イボのある品種は、イボが固く尖っているものを選びましょう。

【保存方法】

水気に弱いので水気をよく切り、ポリ袋やラップにくるんで冷蔵保存してください。

道の駅 いながわだより

7月の主な出荷野菜 なす、きゅうり、トマト、ピーマン、三度豆、玉ねぎ、青唐辛子、オクラ、スイートコーンなど

《7月のイベント》がんばろうフェア

ビックリツカサのマジックショー、猪名川町産はちみつ・巻き寿司・コロケの販売など
▷とき 17日(日)10:00～15:00
▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600)

7 としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎766-3238)



夏休み子ども上映会

- ▷とき 7月30日(土) 午後1時30分～3時
- ▷ところ 中央公民館視聴覚ホール
- ▷内容 ふしぎ駄菓子屋銭天堂2「猿ばくもなか」ほか全10話
- ▷定員 先着50人
- ▷参加費 無料
- ※そのほか子ども向け行事は、ホームページや館内チラシでお知らせ



- ▷休館日 毎週月曜日、館内整理日7日(木)
- ※蔵書点検による臨時休館=7月3日まで
- ▷開館時間 午前10時～午後6時
- ▷展示 「平和を考える」 8日～8月31日

日生図書館	開室日	日曜日=3・10・17・24・31日 水曜日=6・13・20・27日 金曜日=1・8・15・22・29日 土曜日=2・9・16・23・30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?

せとうちたいこさんわらべうたうたいタイ

長野 ヒデ子 / 作・絵 童心社

タイのせとうちたいこさんとタコのたこえさんはとっても仲良し。わらべうたを歌いながら、温泉へと向かうふたりの珍道中を描いた絵本。一緒に歌いながら読むと楽しさ倍増。たくさんのわらべ歌が登場しますが、楽譜も掲載されているので、もし知らない歌があっても安心です。【幼児～・36ページ】



小町算と布ぬすつと算

わらべうたと物語でつづるたのしい算数

山崎 直美 / 著 さ・え・ら書房

日本に古くから伝わる算術方法、「小町算」や「鶴亀算」。これらはすべて楽しく算数を学ぶために、昔の人が編み出した方法です。わらべうたやおはなしから問題につながるの、まるでクイズを解くような感覚で楽しむことができます。児童書ですが、頭の体操として大人にもおすすめです。【中学年～・79ページ】



童謡はどこへ消えた

子どもたちの音楽手帖

服部 公一 / 著 平凡社

「アイスクリームのうた」「マーチング・マーチ」など、数々の童謡や合唱曲の作曲を手掛けてきた著者による童謡論。童謡や曲に関する解説だけでなく、戦後から昭和にかけてのラジオやテレビ番組など、その時代背景についても触れられているので、子ども時代を懐かしく思い出される方も多いかもかもしれません。【一般・245ページ】



枕詞はサッチャン

照れやかな詩人、父・阪田寛夫の人生

内藤 啓子 / 著 新潮社

童謡「サッチャン」の作詞者である阪田寛夫。その人となりや長女である著者が、家族ならではの視点でユーモラスかつ愛情をこめて描いています。作品のイメージとはまた違う人間味あふれるエピソードの数々、そしてエッセイスト阿川佐和子をはじめとする、著名人との交流秘話も本書のスパイスとなっています。【一般・247ページ】

