

い～な！ ごはん

道の駅の新鮮 いながわ野菜

ひき肉入りじゃがいもコロッケ

(エネルギー 269kcal、食塩相当量 0.5g)

フランス語で「大地のりんご」と呼ばれるじゃがいもは、エネルギーのもとになるでんぷんとかリウムや食物繊維などの栄養も豊富です。特に、風邪予防や美肌づくりに役立つビタミンCは、りんごの約5倍と多く、さらに、でんぷんに包まれているため、熱に強い特徴があります。



今回は、子どもにも大人にも大人気のコロッケを紹介します。じゃがいもはお肉との相性もよく、シンプルですが、味の調和がとれた一品です。旬のじゃがいもをご家庭でもたっぷりいただきます。

【材料 (6人分)】

じゃがいも (できれば男爵^{でんしやく}いも) 500g、玉ねぎ 1/2 個、合いびき肉 100g、サラダ油 大さじ 1、

今月のピックアップ野菜

じゃがいも

(道の駅での入荷時期
ほぼ通年)



じゃがいもはナス科ナス属の植物で原産はアンデスの高地だといわれています。日本では江戸時代から甲府などで栽培されていたという記録が残っています。

店頭でよく見かけるじゃがいもには、粉ふきイモやポテトサラダに向いている丸っこい男爵 (粘りがなく火を加えるとホクホクする

バター 10g、砂糖 2つまみ、塩・こしょう 各少々、**バター液** (小麦粉 大さじ 4、卵 1 個、水 小さじ 2)、パン粉 適量、揚げ油 適量

【作り方】

①じゃがいもは皮をむいて 4～6 等分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。バター液の材料を混ぜ合わせておく。

②鍋に①のじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水と塩小さじ 1 杯分 (分量外) を加える。鍋を中火にかけ沸騰したら火を弱め、じゃがいもがやわらかくなるまで塩茹でする。ザルに上げ、水気をきっておく。

③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①の玉ねぎを加えてキツネ色になるまでじっくり炒める。バターと合いびき肉を加えて炒め合わせる。ひき肉の色が変わってしっかり火が通れば、砂糖、塩、こしょうで調味する。

④②のじゃがいもをへらなどでつぶして③のフライパンに移し、全体を混ぜ合わせる。8 等分にして、小判型に成形する。それぞれバター液にくぐらせ、パン粉をつけておく。

⑤ 170℃ くらいの油で色よく揚げる。

▷**問合せ** 保健センター (☎ 766 - 1000)

反面、荷崩れしやすい) や、おでんや煮物、揚げ物に向いている**メークイン** (粘りがあり煮崩れしにくい) などがあります。

【選び方】

しっかりと固い物を選び、しなびた感じの柔らかい物は避けてください。新じゃがいもの場合は表面の皮が薄く、指ではがれやすい物が新鮮でおすすめです。

【保存方法】

なるべく暗く、風通しのよい場所で常温保存してください。明るい場所に置くと、芽や皮の部分に有毒物質のソラニンが増えやすくなるので要注意。

道の駅 いながわだより

6月の主な出荷野菜 生しいたけ、はちく、そら豆、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー、トマト、にんにくなど

《6月のイベント》わかばまつり

十割そばの手打ち実演・販売、三木金物販売・刃物研ぎ、巻き寿司・コロッケの販売など

▷**とき** 26日(日)10:00～

▷**問合せ** 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)

6 がつ としょかん通信

▷**問合せ** 図書館 (☎ 766 - 3238)



▷**休館日** 毎週月曜日、館内整理日2日(木)

※蔵書点検による臨時休館＝28日～7月3日

▷**開館時間** 午前10時～午後6時

▷**展示** 「本で宇宙旅行」3日～7月6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
室

開室日	日曜日＝5・12・19・26日
	水曜日＝1・8・15・22・29日
	金曜日＝3・10・17・24日
	土曜日＝4・11・18・25日
	※土曜日は午後0時30分まで
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？

おむすびころりん はっけよい！

森くま堂 / 作 ひろかわ さえこ / 絵 偕成社

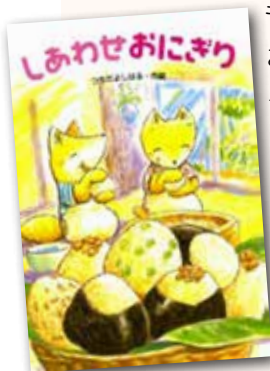
あるところに、さんかくおむすびの国とまんまるおむすびの国がありました。いがみ合うふたつの国は、「具の畑」をめぐる対立することになります。相撲で決着をつけることにしますがさて、その勝負の行方は…？ 楽しいおはなしの中に、平和への願いも同時に込められている絵本です。【幼児～・32 ページ】



しあわせおにぎり

つちだ よしはる / 作・絵 あかね書房

村まつりの準備でみんな大忙し。太鼓も笛も得意ではないきつねくんは、おばあちゃんのおにぎり作りを手伝うことにします。おばあちゃんの作る定番おにぎりはもちろん、きつねくんの作るアイデアいっぱいのおにぎりにみんな大喜び。タイトルどおり「しあわせ」な気持ちになる幼年童話。【低学年～・77 ページ】



おにぎりの文化史

おにぎりはじめて物語

横浜市歴史博物館 / 監修 河出書房新社

米が主食の日本人のソウルフードとも言える「おにぎり」。地域や時代によってどのような変化を遂げてきたのか、豊富な写真やイラストでわかりやすく解説しています。遺跡から出土した「日本最古のおにぎり」が一体どんなものか気になる人は、ぜひ本書を開いてみてください。【一般・127 ページ】



むすびや

穂高 明 / 著 双葉社

就職活動に失敗し、仕方なく家業のおむすび屋を手伝うことになった青年。結。商店街の人々やお客さんとの関わり、そして仕事に真摯に取り組む両親の姿を知ること、一歩ずつ成長していく結の姿が温かく描かれています。読後きっとおにぎりとお味噌汁、そしてお漬物が恋しくなりますよ。【一般・221 ページ】

