

い~な! ごはん

道の駅の新鮮 いながわ野菜

肉詰めゴーヤポート

(エネルギー 253kcal、食塩相当量 1.3g)



ゴーヤは疲労回復に役立つビタミンCが豊富で、また独特の苦み成分は、胃液の分泌を促して食欲を増進させると言われています。夏の疲れが出やすいこの時期にもおすすめの食材です。

今回は大胆な見た目のゴーヤポートをご紹介します。お肉の旨味でゴーヤの苦味がまろやかになり食べやすく、見た目よりも簡単においしく作れます。

【材料 (4人分)】

ゴーヤ 2本、豚ひき肉 300g、玉ねぎ 1/2個、

A (片栗粉、みりん、しょうゆ、ごま油 各大さじ1)、片栗粉 適量、サラダ油 適量、酢 小さじ2、しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、Aを入れ、粘りが出るまで練り混ぜ、肉だねを作る。
- ③ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り除き、断面に片栗粉をふる。
- ④②の肉だねを2等分して細長くまとめる。
- ⑤③のゴーヤの断面を覆うように④の肉だねをすき間のないよう、スプーンで押すように詰める。
- ⑥焼く直前に片栗粉を肉の表面に薄くまぶす。
- ⑦フライパンにサラダ油を入れて熱し、⑥を肉の面を下にして並べ、中火で4~5分焼く。焼き色がついたら裏返して、ふたをして少し火を弱めて4~5分蒸し焼きにする。
- ⑧器に盛り、酢としょうゆを合わせ、お好みで練りがらしを添える。

▷問合せ 保健センター (☎766-1000)

今月のピックアップ野菜 ゴーヤ

(道の駅での入荷時期
7月中旬~10月ごろ)



別名にがうり、またはツルレイシとも呼ばれ、沖縄では特に盛んに食されており、郷土料理にも広く使われています。何とんでも独特な苦みが特徴で、モモルデシンという苦み成分に食欲を増進させる作用があるとされ、ビタミンCも豊富に含まれます。

苦みが苦手な敬遠する人もいますが、最も苦みの強い種とワタはスプーンなどで取り除くことができます。また、薄くスライスして塩もみしたり、水にさらすと苦みがマイルドになり食べやすくなります。

【選び方】

濃く鮮やかな緑色のもので、イボが密に詰まっており、硬いものが良品です。

【保存方法】

ビニール袋に入れて冷蔵保存してください。種とワタをとり、キッチンペーパーなどに包むと、より長持ちします。

道の駅 いながわだより

9月の主な出荷野菜 ゴーヤ、なす、オクラ、生しいたけ、ぶどう、きゅうり、ピーマン、万願寺とうがらし、すだち、空心菜など

《9月のイベント》収穫祭

町内産新米・栗の販売、十割そば手打ち実演・販売など

▷とき 25日(日)10:00~15:00

▷問合せ 道の駅いながわ (☎767-8600)

9 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1日(木)
- ▷開館時間 午前10時~午後6時
- ▷展示 「正しく知ろう!認知症」10月5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

日生図書館	開室日	日曜日=4・11・18・25日 水曜日=7・14・21・28日 金曜日=2・9・16・30日 土曜日=3・10・17・24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

わたしの推し! この本おすすめコンテスト in いながわ (小学生の部) 作品募集!

おすすめ本の紹介文(400字以内)を募集し、来館の皆さんに一番読みたくなった本に投票してもらいます。「推し本」への熱い思い、お待ちしております!(一般の部は別に開催予定)

▷応募締切 19日(月・祝)
※詳細は館内チラシまたは町ホームページ



こんな本いかが?

おおあたりい~

村上しいこ/作 かつらこ/絵 講談社

記念品、福引き、くじびき、次から次へと、いろいろなものが当たる男の子。うらやましいものから、本当にこんなものが当たってしまったらどうしよう…という驚きのもので。さて、男の子が当たって、一番喜んだものとは? 「おおあたり~!」と声に出しながら読んでくださいね。【幼児~・32ページ】



かみさまのベビーシッター

廣嶋玲子/作 木村いこ/絵 理論社

商店街の福引きで特賞の「神様の卵」が当たった幸介。生まれてきたのは白いぬいぐるみのような甘えん坊の神様「ボンテン」。願い事をかなえてくれるかも!とボンテンを甘やかす幸介とお母さんに対し、なぜかそっけない態度のお父さん。でも、ボンテンはお父さんが一番自分のことを理解してくれていると言うのです。その理由とは…。【中学年~・126ページ】



千里をゆけ くじ引き将軍と隻腕女

武川 佑/著 文藝春秋

時は室町時代。罪人として追われる父をかばい片腕を失った少女、小鼓を窮地から救ったのは、後に「くじ引き」によって6代将軍となる足利義教。恩義に報いるため、父から学んだ兵法を駆使し義教のために働く小鼓でしたが…。己の力を信じ、逞しく道を切り開く少女の姿を描いた時代小説。【一般・333ページ】



御朱印でめぐる 大阪 兵庫の神社

週末開運さんぽ

地球の歩き方編集部/編 ダイヤモンド・ビッグ社

一度は大当たりを経験してみたい宝くじですが、実際にはなかなか難しいもの。本書は「金運」を始め、「縁結び」、「学業」などご利益ごとに、気軽に訪ねることができる大阪、兵庫の神社を集めています。運氣アップのため、本書を片手に神社巡りを楽しんでみるのもいいかもしれませんね。【一般・141ページ】

