

い~な!ごはん

道の駅の新鮮 いながわ野菜

キクイモのから揚げ

(エネルギー 74kcal、食塩相当 0.7g)



水溶性食物繊維の一種であるイヌリンを多く含むキクイモは、腸内環境の改善や血糖値の上昇抑制効果が期待される機能性農作物として注目されています。

味や香りにクセがないことから、和食から洋食まで多彩な料理でおいしくいただけます。シャキシャキの食感を活かしたみそ漬けやサラダ、天ぷらや炒め物もおすすです。

今回は、加熱によりほくほくした食感とほのかな甘みが楽しめるキクイモのから揚げをご紹介します。

【材料 (4 人分)】

キクイモ 8 個、**A** (しょうゆ 大さじ 1、酒 大さじ 1/2、おろししょうが 小さじ 1)、片栗粉 適量、サラダ油 適量

【作り方】

- ①キクイモをよく洗って、皮つきのまま 5mm 幅くらいにスライスする。
- ②**①**を **A** に 30 分以上漬ける。
- ③キッチンペーパーなどで**②**の汁気をとって、片栗粉をまぶす。
- ④ 170℃の油で、**③**を揚げる。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

今月のピックアップ野菜

キクイモ

(道の駅での入荷時期
11月下旬～ 3月ごろ)



キクイモは、北アメリカ原産のキク科ヒマワリ属の多年草で、成長すると1～2mの高さになり、先端には黄色いきれいな花を咲かせます。食用とされるのは肥大した根の部分で、日本で初めて食べられたのは、幕末から明治の初め頃といわれています。

「天然のインスリン」といわれる「イヌリン」という成分を豊富に含んでおり、美容や健康に良い野菜の一つとして多くの人に親しまれています。

道の駅 いながわだより

2 月の主な出荷野菜 生しいたけ、ほうれん草、大根、白菜、人参、キャベツ、キクイモ、ネギ、小松菜、ミズナ、プチヴェールなど

【選び方】

傷がなく重みがあるものが良いでしょう。また、鮮度が落ち乾燥してくると、しなびた様に柔らかくなってくるので、実が硬く引き締まったものを選びましょう。

【保存方法】

表面を水洗いしてしまうと日持ちが悪くなりますので、なるべく土を付けたまま新聞紙に包み、冷蔵庫で保存してください。

【主な調理方法】

サラダ、炒め物、煮物、揚げ物といった様々な料理に使えます。サラダの場合は皮を剥き、スライスや細切りにするとシャキシャキとしたレンコンのような食感が楽しめます。揚げ物は皮をつけたまま天ぷらにすると美味しいです。

《2 月のイベント》いなぼうまつり

▷とき 2月20日(日)10:00～

▷内容 十割そば手打ち実演・販売、三木刃物研ぎ・金物販売など

▷問合せ 道の駅いながわ (☎ 767 - 8600)

2 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3日 (木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「科学道100冊」4日～4月6日

▷その他 子ども向け行事について

は、ホームページや館内チラシで随時お知らせします



日生図書館

開室日	日曜日=6・13・20・27日 水曜日=2・9・16日 金曜日=4・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？

野球場の一日

いわた 慎二郎 / 作 講談社



試合がある時の野球場の一日を追った絵本。選手はもちろん、実況中継や売店など見逃しがちな仕事についても触れられています。また、選手用の食堂やお風呂、室内練習場など私たちが目にするののできないバックヤードについても描かれているので、この本一冊で球場をすべて見学したような気分になります。【幼児・32 ページ】

ちびっこ大せんしゅ

シド・ホフ / 作・絵 光吉 夏弥 / 訳 大日本図書



ハロルドはリトルリーグの中でいちばん体が小さい選手。試合にも出してもらえず、チームメイトにもからかわれ落ち込むハロルドですが、ある日バッターボックスに立つチャンスがおとずれます。ハロルドの努力が実を結ぶラストシーンが痛快な幼年向け童話。【低学年～・74 ページ】

あめつちのうた

朝倉 宏景 / 著 講談社



運動ができないことがコンプレックスの大地が就職先に選んだのは、どんな悪天候でも阪神球場をベストコンディションに整える「神整備」で名高い阪神園芸。実在の企業をモデルに、野球を裏から支える新人グラウンドキーパーの奮闘と成長をさわやかに描いたお仕事小説。【一般・366 ページ】

神は背番号に宿る

佐々木 健一 / 著 新潮社



プロ野球選手とその「背番号」に焦点を当てたノンフィクション。偉大な選手の番号を引き継ぐプレッシャーに苦しむ選手あり、心に決めた一つの数字を背負い続ける選手あり…。「背番号」が持つ不思議な力、そしてそれに翻弄される選手のエピソードの数々に、野球ファンでなくとも惹きつけられる一冊です。【一般・222 ページ】