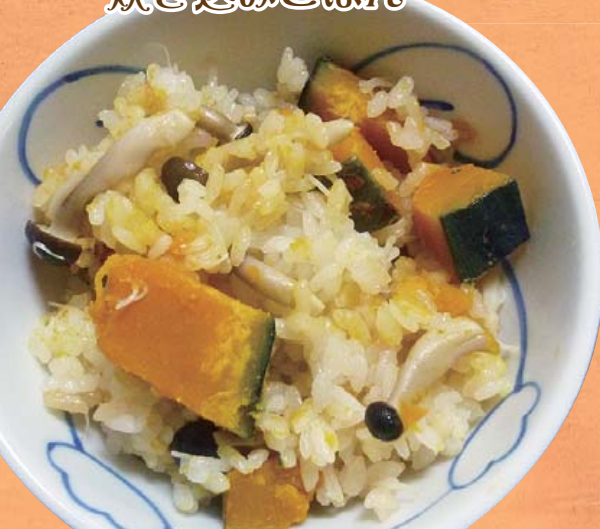


12月22日は、二十四節気の最後にあたる“冬至”です。さまざまな言い伝えや風習が残されていますが、多くの方はかぼちゃなどを食べたり、柚子湯に入ったりする習慣があるのではないのでしょうか。
冬至に食べるとよいとされる食材を使ったレシピをご紹介します。

健康 レシピ

Presented by
町管理栄養士

かぼちゃとホタテの 炊き込みごはん



根菜汁



「行事食」
冬至「レシピ」

かぼちゃとホタテの 炊き込みごはん

【材料】4人分

A かぼちゃ 200g
米 2合
酒 大1小1
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
ホタテ貝柱 60g
(水煮)
しめじ 40g

栄養成分(1人分)
エネルギー 323Kcal
塩分 1.0g

ポイント

かぼちゃの甘味とホタテの旨味が効いた一品です。
かぼちゃを程よい大きさに切ると、炊き上がった際に崩れないため、見た目もよい状態で仕上がります。

【作り方】

- ① 米は洗い、炊飯器に入れる。目盛りのすぐ下まで水を入れ、30分浸す。
- ② かぼちゃは小ぶりの一口大に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ ①にAを入れ、水加減を目盛りにあわせる。②、ホタテを加え、通常通り炊く。

根菜汁

【材料】4人分

A れんこん 300g
にんじん 80g
小ねぎ 10本
かつおだし 4カップ
酒 大1小1
しょうゆ 小さじ2
みそ 大さじ2

栄養成分(1人分)
エネルギー 90Kcal
塩分 1.9g

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、1/3量は薄いちょう切りにし、残りはすりおろす。
- ② にんじんは薄いちょう切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にA、にんじん、ちょう切りにしたれんこんを加えて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ④ すりおろしたれんこんと小ねぎを加えて1～2分煮、みそを溶き入れる。

冬至に食べるとよいとされる食べ物「冬至の七種」

南瓜 (かぼちゃ)
蓮根
人参
金柑
銀杏
寒天
饅頭 (うどん)

7つには全て「ん」が2つ含まれています。
「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。

※特に、冬至にかぼちゃを食べると、風邪を引かない、長生きをされると言われています。かぼちゃには体内でビタミンに変化するカロチンが豊富に含まれています。ビタミンAは、肌の調子を整え、動脈硬化やがんを予防し、視力の低下を防ぎ、皮膚や骨・歯の形成に役立つといった効果が期待されます。

ポイント

れんこんをいちょう切りとすりおろすことで、シャキシャキ感とトロトロ感を両方味わえる一品です。

みんなの 図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



イベント情報

おはなし会 (第3土曜日)

12月15日(土) 午後2時～

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

12月13日(木) 午前10時30分～

12月27日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
皆さまのご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2018年12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休	4	5	6	7	8
9	10 休	11	12	13	14	15
16	17 休	18	19	20 休	21	22
23 休	24 休	25	26	27	28	29 休
30 休	31 休					

おすすめの 新着本

新刊1



思い出が消えないうちに (川口 俊和 著)

ある街の喫茶店の座席には不思議な都市伝説があった。コーヒーが冷めるまでの間だけ、望んだとおりの時間に戻れるという。過去に戻れるのは、函館にある「喫茶ドナドナ」。噂を聞いた客がこの喫茶店を訪れる。不思議な喫茶店で起こった、心温まる四つの奇跡の物語。

新刊2



草原のcock・オー・ヴァン (柴田 よしき 著)

出版社をやめ、カフェを開業した奈穂。地域の女性の助けや励ましを得て、地元の食材をいかしたメニューを生み出す日々。涼介との出会いにも支えられ、地域の人々にも認められてきた。穏やかな日々を過ごす奈穂の前に青年が現れる。静かな感動を呼ぶカフェ物語。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



おばあちゃんのおくりもの (キャリー・ガラッシュ 著)



あきぞらさんぽ (江頭 路子 著)



春は始まりのうた (小路 幸也 著)



14歳、明日の時間割 (鈴木 るりか 著)



どんまい (重松 清 著)



時代 (本城 雅人 著)



エムエス (今野 敏 著)



決戦！設楽原 (宮本 昌孝 著)