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/
スマートフォン用
携帯電話（フィーチャーフォン用）
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

おすすめ新着本

新刊1

観月
（麻生 幾 著）

幻想的な光に包まれる「観月祭」、今年も無事に迎えられるはずだった。しかし、祭りの一週間前、突如として七海を襲った怪しい影。その翌日には七海が幼い頃からお世話になっているパン屋の奥さんが絞殺体で発見される。地方の静かな城下町で沸き起こった殺人事件。その謎を追ううちに巨大な陰謀が姿を現す。

新刊2

じい散歩
（藤野 千夜 著）

明石家は夫婦あわせて、もうすぐ180歳。一家の主、新平は散歩が趣味の健啖家。妻はそんな夫の浮気をしつこく疑っている。長男は高校中退後、引きこもり。次男は自称・長女のしっかり者。末っ子は事業に失敗して借金まみれ。いろいろあるけど「家族」である日々は続いてゆく。ユーモアと温かさが胸に響く家族小説。

イベント情報

日程及び内容は、変更・中止となる場合があります。

おはなし会（毎月第２、４土曜日）
２月13日（土） 午後 ２時～
２月27日（土） 午前11時～

絵本となかよし（毎月第２、４木曜日）
２月11日（木） 午前10時30分～
２月25日（木） 午前10時30分～

どちらも図書館２F「視聴覚室」で開催します。
※参加の際はマスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2021 年２月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々

処方箋のないクリニック
（仙川 環 著）

境界線
（中山 七里 著）

神様には負けられない
（山本 幸久 著）

オルタネート
（加藤 シゲアキ 著）

うしとざん
（高畠 那生 作）

しかくいまち
（戸森 しるこ 作）

あのね、ほんとはね
（松井 香保里 作）

魔女の産屋
（柏葉 幸子 作）

茨城町の郷土料理として、つと豆腐、のっぺい汁、じゃがいものあやめ団子が伝えられています。
地域の自然風土や生活の知恵から生まれた郷土料理は、栄養的に有意義なものが多く、情緒豊かな食生活を味わうことができるといわれています。郷土に伝わる食文化を、若い世代や子どもたちへ伝承し、未来へ受け継いでいきたいものです。

のっぺい汁

Presented by 町管理栄養士

健康レシピ

「茨城町の郷土料理レシピ」

じゃがいものあやめ団子

～2月11日は『茨城町民の日』です。ぜひご家庭で茨城町の郷土料理を作ってみましょう。～

のっぺい汁

［材料］ ４人分

鶏もも肉	６０ｇ
里芋	６０ｇ
塩（里芋用）	小さじ１/３
人参	４０ｇ
長ネギ	４０ｇ
板こんにゃく	４０ｇ
だし汁	５２０cc
しょうゆ	小さじ１強
塩	小さじ１/５
片栗粉	大さじ１

〈作り方〉

① 里芋は皮をむき、一口大の乱切りにする。塩でもみ、洗ってぬめりをとる。人参は皮をむいて乱切り、長ネギは小口切りにする。
② こんにゃくはスプーンで切り、さっとゆでる。
③ 鍋にだしを煮立てて、鶏肉を入れる。続いて、野菜類を入れ、アクを取りながら煮る。野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、塩で調味する。
④ 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

栄養成分（1人分）
エネルギー 57kcal
塩 分 1.2g

ポイント
こんにゃくはスプーンを使って切ると、味が染み込みやすくなります。
片栗粉でとろみをつけるので、小さなお子様からお年寄りまで食べやすい一品です。

茨城町の郷土料理の代表格！つと豆腐

ゆでた豆腐をわらづとで包み、甘辛い煮汁で豆腐に味を染み込ませる料理です。肉が簡単に手に入らなかった時代、豆腐などの大豆製品はたんぱく源を摂取するための貴重な食材とされていました。

お正月やお葬式のときに、隣近所の人たちが集まってつくったと言い伝えられています。

じゃがいものあやめ団子

［材料］ ４人分

じゃがいも	２４０ｇ
片栗粉	８０ｇ
砂糖	大さじ３
コーンスターチ	大さじ３
水	大２小２
砂糖	大４小１
しょうゆ	小さじ２
みりん	小さじ１弱
片栗粉	大さじ１

〈作り方〉

① じゃがいもは皮をむき、ある程度の大きさに切ってゆでる。
② じゃがいもがゆで上がったらお湯をきり、つぶす。片栗粉、砂糖、コーンスターチを入れて混ぜ合わせる。その後ビニール袋に入れて、粘りが出るまでよくつく。
③ ②を等分に丸めて、鍋で５分程度ゆで、ザルにあげる。
④ 調味料を合わせて火にかけ、たれをつくる。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、そのあと団子の上にかける。

栄養成分（1人分）
エネルギー 212kcal
塩 分 0.4g

ポイント
当時は子どものおやつとして作られたそうです。
じゃがいもの素朴な味と、みたらしあんの相性が良い料理です。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029−240−7134（直通）