# 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
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

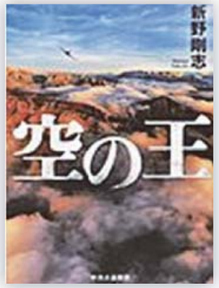
## おすすめ新着本

### 新刊1

**赤の呪縛**
（堂場　瞬一 著）

銀座の高級クラブで放火事件が発生。捜査一課の刑事・滝上亮司が捜査を進めると、背後に政治家である父の存在が浮かび上がる。かつて父を憎み、故郷を捨てた刑事は、「封印した過去」と向き合うことに。警察官である息子と、政治家である父。権力と血脈、信頼と裏切りに翻弄された男たちの物語。

### 新刊2



**空の王**
（新野　剛志 著）

昭和11年夏。新聞社の飛行士鷲尾順之介は、奉天で銃撃戦に遭遇し謎めいた美貌の歌手宋麗琳を助けた。一方、関東軍参謀本部の梶尾剛大尉は、同士とともにある計画を遂行していた。そして、彼らの運命の糸は複雑に絡み始める。操縦桿をにぎり、空へ上がった彼の運命とは！
壮大なスケールで描くエンタテイメント。

## イベント情報

**おはなし会**（毎月第２、４土曜日）
７月10日（土）　午後 ２時～
７月24日（土）　午前11時～

**絵本となかよし**（毎月第２、４木曜日）
７月８日（木）　午前10時30分～
７月22日（木）　午前10時30分～（夏まつりスペシャル）

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７月の休館日

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

## 新刊・新着本のご案内

### 新刊続々

**キネマの天使**
（赤川　次郎 著）

**神 の 悪 手**
（芦沢　央 著）

**終活の準備はお済みですか？**
（桂　望実 著）

**声の在りか**
（寺地　はるな 著）

**もりの100かいだてのいえ**
（いわい　としお 作）

**どろんこおばけになりたいな**
（内田　麟太郎 作）

**帰れ野生のロボット**
（ピーター・ブラウン 作）

**アインシュタイン 時をかけるネズミの大冒険**
（トーベン・クールマン 作）



# 健康レシピ

Presented by 町管理栄養士

「海の日レシピ」

7月22日は「海の日」であり、海の恩恵に感謝する日とされています。
海の日にちなんでシーフードメニューを作ってみませんか。手軽に使える“シーフードミックス”を活用した海の日レシピをご紹介します。

夏野菜のシーフードカレー

シーフードのにんにく炒め

## 夏野菜のシーフードカレー

**［材料］ ８皿分**

| | |
|---|---|
| シーフードミックス | 360ｇ |
| 玉ねぎ | １個 |
| なす | ２本 |
| ズッキーニ | １本 |
| パプリカ（赤） | １個 |
| かぼちゃ | 160ｇ |
| サラダ油 | 大さじ２ |
| 水 | １ℓ |
| カレールウ（８皿分） | １箱 |
| ごはん | 茶碗８杯分 |

**〈作り方〉**
① シーフードミックスは塩水で解凍し、解凍後、水けをよく拭き取る。玉ねぎは薄切りにし、なす・ズッキーニ・パプリカ・かぼちゃは一口大に切る。
② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを入れて中火で炒める。しんなりしたら残りの野菜を加えてさらに炒める。水を加えて煮立ったらあくを取り、少し煮込む。
③ いったん火を止めてカレールウを割り入れて混ぜ、よく溶かす。再び火をつけて弱火にし、シーフードミックスを加え、とろみがつくまでかき混ぜながら煮込む。
④ お皿にごはんを盛り、③をかける。

栄養成分（1皿分）
エネルギー　510kcal
塩　分　2.4g

**ポイント**
夏野菜をふんだんに入れたシーフードカレーです。お好みで、ゆでたまごやチーズをトッピングすると、口当たりがマイルドになります。

## シーフードのにんにく炒め

**［材料］ ４人分**

| | |
|---|---|
| シーフードミックス | １６０ｇ |
| なす | １本 |
| トマト | １個 |
| にんにく | ２片 |
| 塩 | 小さじ１/２ |
| あらびき黒こしょう | 少々 |
| オリーブオイル | 大さじ４ |

**〈作り方〉**
① シーフードミックスは塩水で解凍し、解凍後、水けをよく拭き取る。
なすは１㎝の輪切りに、トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくは　皮をむき、薄切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れる。香りが立ったら、①を入れて炒め、塩・あらびき黒こしょうで味つけする。

栄養成分（1人分）
エネルギー　150kcal
塩　分　1.0g

**ポイント**
シーフードメニューによく合う、なすとトマトを使った一品です。にんにくの風味が夏の暑さを吹き飛ばすスタミナ料理となっています。

check

町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

【問合せ先】健康増進課
☎ 029−240−7134（直通）

**調理のとき「小さく縮んでしまう」「臭いが気になる」といったお悩み解決！**

**冷凍シーフードミックスの解凍方法**
〈シーフードミックス150ｇに対して〉
・水　１カップ（200cc）
・塩　小さじ１（６ｇ）
※塩分濃度３％程度

① ボウルに塩水を作ってシーフードミックスを入れて浸ける。
（常温で夏場 30 分、冬場１時間）
② 指でつまんで硬さが残らないようであれば、水を切り、ペーパータオルで水けをしっかり拭き取る。

海水と同じくらいの塩水に浸けて解凍することで、食材から水分が流れるのを防ぎ、プリプリの食感になります。解凍できたことを確認後、水けをよく拭き取ると臭みを抑えられ、シーフード本来の旨味を保つことができます。