

9月10日は十五夜です。十五夜には、お団子やその年に収穫された初物の里芋・果物、そしてススキなどの秋の草花をお供えします。お月見などの季節の行事には、各家庭で受け継がれた行事食や旬の食べ物を食べ、体の中から季節を感じましょう。



健康  
レシピ

旬の特産物を使ったレシピのご紹介

「お月見レシピ」



## 卵入り油揚げの煮物・お月見風

【材料】4人分

- 卵 4個
- 油揚げ 2枚
- 里芋 200g
- さつま芋 100g
- にんじん 80g
- だし 2カップ
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ3
- 絹さや 20g

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切り、水にさらす。さつま芋は皮つきのまま半月切りにし、水にさらす。にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- ② 油揚げは長辺を半分に切って袋状に開く。卵を割り入れて、つまようじでとじる。
- ③ 小鍋にAを入れて煮立てる。
- ④ ①の里芋は、事前に下ゆでしておく。
- ⑤ 別の鍋に、さつま芋、にんじん、②を並べ、③を流し入れて煮立たせる。ゆであがった里芋も加え、落としづたをしながら中火にして煮る。
- ⑥ お皿に盛りつけ、色よくゆでた絹さやを盛りつけてできあがり（油揚げはつまようじを抜いて、食べやすい大きさに切る）。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 245kcal  
塩分 2.3g

ポイント

卵を入れた油揚げを切ると、まん丸お月さまになります。里芋やさつま芋と一緒に煮て、秋の味わいになっています。

## かぼちゃのお月見団子

【材料】4人分

- 団子粉 100g
- かぼちゃ 100g
- 水 90cc
- 団子粉 100g
- 水 80cc
- ゆであずき缶 60g
- ホイップクリーム 20g
- きな粉 適量

【作り方】

- ① かぼちゃ団子を作る。かぼちゃは種とワタを取って皮をむき、一口大に切ってお皿に並べる。水(分量外)をふりかけて、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱する(つまようじがスッと入るくらいまで)。やわらかくなったら、フォーク等で細くなるまでつぶす。
- ② ポウルに団子粉、つぶしたかぼちゃを入れて、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこねる。食べやすい大きさに丸める。
- ③ 白い団子を作る。かぼちゃを入れないで、②の工程を行う。
- ④ 鍋に湯をわかし、かぼちゃ団子と白い団子を入れてゆでる。浮かんできたら、さらに3分ゆで、氷水に浸して冷ます。
- ⑤ 器に、水気を切った④を盛りつけ、トッピングをのせてできあがり。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 242kcal  
塩分 0g

ポイント

お月見団子をアレンジしたスイーツレシピです。かぼちゃの種類によって水分量が異なるので、水は少しずつ加えて調整してください。



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)

### ●何が違うの？ 十五夜と十三夜

十五夜	時期	十三夜
旧暦の8月15日	今年(令和4年)の日にち	旧暦の9月13日
9月10日(土)		10月8日(土)
中秋の名月 芋名月	呼ばれ方	後の月、なごりの月 栗名月、豆名月
里芋やさつま芋 15個	お供え物 月見団子の数	栗や枝豆 13個



注：一般的なものを掲載しているため、お住まいの地域の慣習と異なる場合があります。

お月見は、どちらか一方しか見なかった場合は「片見月」といい、縁起が良くないといわれています。ぜひ、どちらの月も楽しんでみましょう。



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



蹴れ、彦五郎  
(今村 翔吾 著)

桶狭間で父義元の急死を受け、彦五郎氏真は駿河今川氏の当主となったが、落日の一途を辿る。苦難の日々の中、氏真は近江の寺で出会った童子たちの師となり、ある希望を抱く。しかし、氏真と心通わせた子らを叛乱の縁者として信長が殺してしまふ。蹴鞠の名手であり、歌を愛した男が見せた最後の意地とは…。

新刊2



夢を売る百貨店  
(イ・ミエ 著)

夢を売る百貨店へようこそ！  
ここは、眠っているときにしか訪れることができない「ドルグート夢百貨店」。夢百貨店のオーナードルグートや、新入社員として夢百貨店で働き始めた主人公のペニー、各階のマネージャー、そして伝説の夢師たちなど、登場人物たちと、夢を買いに来る客との出会いを描く物語。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

9月10日(土) 午後2時～  
9月24日(土) 午前11時～

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

9月8日(木) 午前10時30分～  
どちらも図書館「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。

### まちかどおはなし会

9月25日(日) 午後1時～  
場所：イオンタウンセンターコート

## 図書館カレンダー

2022年9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 休	14 休	15 休	16 休	17 休
18 休	19 休	20 休	21 休	22 休	23	24
25 休	26 休	27	28	29	30	

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



やっと訪れた春に  
(青山 文平 著)



紙の鼻  
(貫井 徳郎 著)



スマホになじんでおりません  
(群 ようこ 著)



ロンドン・アイの謎  
(シヴォーン・ダウド 著)



日向丘中学校  
カウンセラー室2  
(まはら 三桃 著)



ちいさいごみしゅうしゅうしゃ  
ぱっくんはどこだ?  
(薫 くみこ 作)



マシュマロおぼけ  
(プリラ&オットー・フリードリック 文)



はだしであるく  
(村中 李衣文 著)