

3月3日はひなまつりです。「桃の節句」「上巳の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花やひな菓子をそえて白酒でお祝いします。ひな人形には、病気をせず健やかに、そして幸せになれるようにという思いが込められています。

はまぐりの和風パスタ



健康
レシピ

春色蒸しパン



「ひなまつり」
レシピ

はまぐりの和風パスタ

【材料】4人分

- はまぐり (砂抜きしたもの) 8個
- しめじ 100g
- 水菜 200g
- バター 16g
- 塩昆布 20g
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- スパゲッティ(乾) 400g

【作り方】

- ① しめじは小房に分け、水菜はざく切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、しめじを炒める。油がまわったら、はまぐりと酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。はまぐりの口が開いたら、お皿に取り出しておく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を多め(湯1ℓに大さじ1が目安)に入れて、スパゲッティを袋の表示より30秒ぐらい短くゆでる。
- ④ ②のフライパンに水菜を入れて炒める。塩昆布、しょうゆを入れて味を調える。
- ⑤ スパゲッティがゆで上がったたら、湯をきって④に加え混ぜ合わせる。お皿に盛りつけ、はまぐりを添える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 418kcal
塩分 2.0g

ポイント

はまぐりと塩昆布、しめじの旨味がたっぷり味あえる和風パスタです。スパゲッティとソースは手早くからめましょう。

春色蒸しパン

シリコンカップ12個分 (3色4個ずつ)

- ホットケーキミックス 200g
- 牛乳 160ml
- サラダ油 大さじ1/2 (ピンク色)
- いちごジャム 大さじ1 (緑色)
- 抹茶(粉末) 小さじ1/2
- 水 小さじ1/2 (飾り)
- お好みのくだもの 適量

【作り方】

- ① ポウルにAを合わせて、全体をよく混ぜ、3等分にする。そのうち1つの生地をシリコンカップ4個に流し入れる。(白色)
- ② 残り2つの生地のうち、1つにはいちごジャムを入れてよく混ぜる。(ピンク色) もう1つには抹茶を水で溶いたものを入れてよく混ぜる。(緑色) それぞれシリコンカップ4個に流し入れる。
- ③ 蒸し器に湯を入れて沸かし、中火で約10分蒸す。竹串を刺してみて、何もついてこなければ蒸しあがり。(生地を注いだシリコンカップは、耐熱のココット容器に入ると、型崩れしない)
- ④ お皿に盛りつけ、お好みのくだものを飾る。

栄養成分(3色1個ずつ3個分)
エネルギー 231kcal
塩分 0.5g

ポイント

ひなあられと同じ、白・ピンク・緑色をあしらった蒸しパンです。春の訪れを感じる1品です。



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)

●ひなまつりにまつわる食べ物 ※地域によって、それぞれ風習は異なりますが、一例をご紹介します。

ひし餅…よもぎを入れた緑の餅(厄除け)、ひしの実を入れた白い餅(清浄)、くちなしを入れた桃色の餅(厄病よけ)の効果で、健やかな成長を願う

ひなあられ…関東風は米粒をあぶって砂糖などで甘く味つけしたもの 関西風は餅を砕いて揚げたあられ(塩やしょうゆ味)

はまぐり…対の貝殻しか合わないことから、良縁に結ばれることを願う
ちらし寿司…エビ、れんこん、豆など、縁起のいい海の幸や山の幸を使う
白酒…厄払いと長寿祈願のために白酒が飲まれていたが、ノンアルコールの飲み物として甘酒を代用することが多い



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/

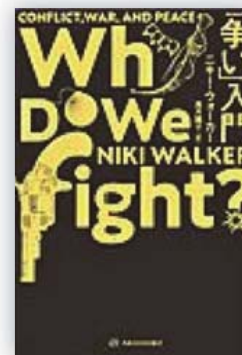
スマートフォン用



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



「争い」入門
(ニキー・ウォーカー 著)

ひとは争わずにはいられないの？ それは本能？ そして戦争はなくなるの？ 平和は達成される？ ウクライナをはじめ、世界の紛争の裏側とは？
世界ではいつもどこかで、紛争や戦争が起こっている。「争い」は人間にとって避けられないことだと思いがちだ。まずは構造を見つめて「争い」を乗り越える目を養おう。

新刊2



木挽町のあだ討ち
(永井 紗耶子 著)

疑う隙なんぞありはしない、あれは立派な仇討ちでしたよ。語り草となった大事件、その真相は。ある雪の降る夜に芝居小屋のすぐそばで、美しい若衆・菊之助による仇討ちがみごとに成し遂げられた。父親を殺めた下男を斬った快拳は多くの人々から賞賛された。その二年後、菊之助の縁者だという侍が、芝居小屋を訪れるがー。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

3月11日(土) 午後2時～
3月25日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

3月9日(木) 午前10時30分～
3月23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。

図書館カレンダー

2023年3月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



グレイスレス
(鈴木 涼美 著)



浮遊
(遠野 遥 著)



女たちの沈黙
(パット・パーカー 著)



兜町男
清水一行と日本経済の80年
(黒木 亮 著)



とんでやすんでかんがえて...
(五味 太郎 作)



バンバンバンバンソウコウ
(いとう ひろし 作)



つきよのアイスホッケー
(ポール・ハーブリッジ 文)



国生みイザナギイザナミ
(飯野 和好 文)