

5月5日はこどもの日です。「端午の節句」「菖蒲の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長と厄除けを願う行事です。こいのぼりやかぶと、五月人形を飾り、柏もちやちまきを食べる風習があります。連休中ですので、この機会にお子さんと一緒にお料理してみましょう。

ちまき風鶏おこわいなり



健康
レシピ

こいのぼり春巻き



健康テーマ
「こどもの日レシピ」

ちまき風鶏おこわいなり

【材料】12個分

もち米 2合
鶏もも肉 200g
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
生しいたけ 3枚
(約45g)
にんじん 80g
枝豆(冷凍)(さやを除く) 50g
水 300cc
しょうゆ 大さじ1と1/2
味付いなり※市販品 12枚

【作り方】

- ① もち米は洗い、30分ほど浸水させたあと、ザルにあげて水けをきる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩と砂糖をもみ込んで少しおく。生しいたけ、にんじんは1cm角に切り、下ゆりする。
- ③ 耐熱ボウルに①を入れ、分量の水を加える。しょうゆを加えて混ぜ、②と枝豆をのせる。
- ④ ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで10分加熱し、全体を大きく混ぜ合わせる。ラップをかけてさらに600Wで6分加熱し、もう一度全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップをぴったりとかけて、10分蒸らす。
- ⑥ ⑤を12等分し、味付いなりに詰める。

栄養成分(1人分)
エネルギー 142kcal
塩分 0.6g

ポイント

味付いなりを笹の葉に見立て、鶏おこわを詰めてちまき風にしました。お子さんと一緒に、スプーンを使っていなりに詰めてみましょう。

こいのぼり春巻き

【材料】6本分

じゃがいも 150g
コーン缶 60g
みそ 小さじ2
マヨネーズ 小さじ2
粗びき黒こしょう 少々
春巻きの皮 6枚
揚げ油 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは洗って、1個を3〜4等分に切り、1つつラップで包む。電子レンジ600Wで約4分加熱し、皮をむいて粗めにつぶす。コーンは汁けをきっておく。
- ② つぶしたじゃがいもに、コーン、みそ、マヨネーズ、粗びき黒こしょうを加えて混ぜる。
- ③ 春巻きの皮に、②の1/6量のをせて、春巻きをつくる感覚で巻き、巻き終わりに水をつけてのりづけする。キッチンペーパー等を使って、こいのぼりのしっぽの部分を作る。しっぽの部分も水でのりづけする。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、春巻きを入れて、きつね色になるまで約5分揚げる。
- ⑤ チーズやのり、ケチャップ等でデコレーションする。

栄養成分(1人分)
エネルギー 102kcal
塩分 0.5g

ポイント

「こいのぼり」の形にした春巻きです。工作気分、お子さんと一緒に包んでみましょう。同じ具で包み方を変え、かぶとなども作ることができます。

●こどもの日にまつわる風習 ※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。

- こいのぼり…立身出世(成功して立派になること)
- かぶと…災いから身を守る
- 五月人形…童話の金太郎のように“健やかにこどもが育つこと”
- 柏もち…柏の葉は、新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められている
- ちまき…笹の葉などで餅などを三角形に巻いたもの。危険から身を守る
- 菖蒲湯…邪気を払うため菖蒲の根葉を刻んで湯に入れ、行水する



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



砂の宮殿
(久坂部 羊 著)

外科医の才所准一は、大阪で海外富裕層向けの自由診療クリニックを運営している。抗がん剤・免疫療法の趙鳳在、放射線科の有本以知子、予防医学の小坂田卓という優秀な三人の理事とともに最先端のがん治療を提供し、実績を重ねてきた顧問が不審死を遂げる。これは事故かそれとも。

新刊2



ふれあいサンドイッチ
(谷 瑞恵 著)

仲の良い姉妹・笹子と落子が営む小さなサンドイッチ専門店『ピクニック・バスケット』。ここには悩みを抱えた人々が、心を癒す絶品サンドイッチを求めてやってくる。ある日、落子はパンダのアプリケが付いたパスケースが店内に落ちていたのを発見した。想いを寄せるパン職人・川端さんが持っていたものと似ている。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

5月13日(土) 午後2時~2時30分
5月27日(土) 午前11時~11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

5月11日(木) 午前10時30分~11時
5月25日(木) 午前10時30分~11時

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
※マスク着用は、個人の判断にゆだねます。

図書館カレンダー

2023年5月の休館日

日	月	火	水	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	29 休	30	31			

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



浪華燃ゆ
(伊東 潤 著)



茜唄 上・下
(今村 翔吾 著)



魔女と過ごした七日間
(東野 圭吾 著)



ロウ・アンド・ロウ
(村山 由佳 著)



シタマチ・レイク
サイド・ロード
(濱野 京子 作)



チビのおねがい
(室井 滋 作)



パンダ なかよしたいそう
(いりやま さとし 作)



かせい ~ちきゅうの
みなさん、ようこそ!
(ステイシー・マカナルティ 原作)



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)