

秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋と、いろいろな楽しみがありますが、おいしい食べ物が
多い「食欲の秋」でもあります。そこで今回は、おいしい旬の食材とレシピをご紹介します♪

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
<https://www.lib.t.ibaraki.jp>



図書館カレンダー
10月の休館日は、7日(月)、14日(月)、17日(木)、
21日(月)、27日(日)、28日(月)です。

カレーきつねコロッケ



健康
レシピ

鮭シラスチャーハン



健康テーマ
「秋の味覚を楽しむレシピ」

カレーきつねコロッケ

【材料】4人分

じゃがいも	240g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1
油揚げ	2枚
サラダ油	大さじ1
冷凍プロッコリー	120g
ミニトマト	1個

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンで豚ひき肉をいため、肉に火が通ったら、玉ねぎを加え、塩こしょうで味付けをする。
- ③ ボウルに①のじゃがいもを入れてつぶし、②、カレー粉を加えて、均一になるように混ぜる。
- ④ 油揚げは2等分に切って、切り口から袋状にして裏返す。
③を等分して詰め、口を折りたたんで小判型に成形する。
- ⑤ フライパンにサラダ油1/2を熱し、④の閉じ口を下にして焼き色がついたなら裏返し、残りのサラダ油を回し入れて、5分ほど焼く。器に盛り、ゆでたプロッコリーとミニトマトを添える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 208kcal
塩分 0.5g

ポイント
旬のじゃがいもを使った、ほくほくしたコロッケです。油揚げを裏返すことで、サクとした食感に仕上がります。

鮭シラスチャーハン

【材料】4人分

塩鮭	2切れ
えのき	80g
レタス	4枚
しょうが	1片
卵	4個
ごはん	520g
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① 塩鮭は焼いて、骨をとり、粗く身をほぐす。
えのきは軸を切り落とし、3cm幅に切る。レタスは一口大に手でちぎる。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがをいためる。
香りがたってきたら、溶き卵、ごはんを加え、素早くいためる。
- ③ ②に塩鮭、えのきを加え、Aで味を調える。
- ④ ③にレタスを加え、しんなりしてきたら完成。

栄養成分(1人分)
エネルギー 356kcal
塩分 1.3g

ポイント
レタスは食感と色合いを残すために、最後に加えましょう。

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)

旬の野菜を食べるメリット

1. おいしくて栄養価が高い
2. 体が必要とする成分が豊富に含まれている
3. 安く手に入る

秋に旬を迎える食材

【野菜】 かぼちゃ、なす、れんこん
【いも】 さつまいも、じゃがいも
【きのこ】 しいたけ、しめじ、まいたけ
【魚】 さんま、さけ
【果物】 ぶどう、なし、りんご

おすすめ新着本

新刊1



常夏荘物語
(伊吹 有喜 著)

遠州峰生の名家・遠藤家の邸宅として親しまれた常夏荘。10歳の時にこの屋敷に引き取られた輝子は、寂しい境遇にあっても周囲の人々の優しさに支えられて子ども時代を生き抜いてきた。時を経て38歳になった輝子は、ある日、夫の龍治から突然離婚を切り出される。その思いもよらない理由に輝子は驚くが、それを機に自分にとって本当に大事な人が誰だったのか、思いを巡らし始める。

新刊2



病葉草紙
(京極 夏彦 著)

ときは江戸の中頃、薬種問屋の隠居の子として生まれた藤介は、父が建てた長屋を差配しながら茫洋と暮らしていた。八丁堀にほど近い長屋は治安も悪くなく、店子たちの身持ちも悪くない。ただ、店子の一人、久瀬栄庵は動くどころか家から出ない。年がら年中、夏でも冬でも、ずっと引き籠もっている。藤介が栄庵のもとを訪れるのは、長屋のまわりで起こった奇怪な出来事について話すためだった。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

10月12日(土) 午後2時～2時30分
10月26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)

10月10日(木) 午前10時30分～11時
10月24日(木) 午前10時30分～11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 釉薬づくり入門
- コスチューム・ジュエリー大全
- Oma cuisine おいしさの引き出し方
- ベリーのお菓子とデザート
- 花環設計範例集
- わかりやすい最新時計学
- 柑橘のお菓子づくり
- 創作折り紙ひらめきを形にする方法
- 漫画キャラデッサン
- 愛されるブランドのパッケージデザイン

◆ 新刊・新着本のご案内

TUBE (ソウ・ウンピョン 著)	左太夫伝 (佐々木 譲 著)	全員犯人、だけど被害者、しかも探偵 (下村 敦史 著)	その朝は、あっさり (谷川 直子 著)	いつか月夜 (寺地 はるな 著)
みかんファミリー (椰月 美智子 著)	ヤングタイマーズのお悩み相談室 (石川 宏千花 作)	いちにちじゅうおばけずかん (斉藤 洋作)	て なにしてるの? (みやにし たつや 作)	ネットでいじめられたら、どうすればいいの? (春名 風花 著)

◆ 新刊続々