

「ちょっとひといき」
冬ならではの汁もの
かす汁

かす汁は冬ならではの汁もの。体が温まります。具たくさんなので、お椀で上品に食べるよりは、ダイナミックにとんぼりに入れて、たくさん召し上がってください。

鮭はあらを使いましたが、手に入らなから、切り身でもかまいません。酒かすは、板状のかたいもの、しっとりしたものいろいろあります。かたいものはやわらかくするが大変なのですが、ここに書いたように電子レンジで加熱すると、楽にやわらかくできます。電子レンジにかける時間は、酒かすに合わせて調節してください。

材料：4人分

- 塩鮭(甘塩)のあら ... 500~600g
- ごぼう ... 50g
- にんじん ... 50g
- こんにやく ... 1/2枚
- だし ... カップ6 (1200ml)
- みそ ... 大さじ1/2
- 大根 ... 150g
- ねぎ ... 1本
- 酒かす ... 80~100g程度

1. 鮭は5~6cm角に切り、鍋に湯をわかし、鮭を入れます。表面が白くなったら冷水にとり、うろこや汚れを落とします。
2. ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにして水にさらします。大根、にんじんは3mmの厚さのちょう切りに、ねぎは2cm長さのちょう切りに、こんにやくは半分に切って3mm厚さに切り、さっとゆでます。
3. 鍋にだし、大根、にんじん、ごぼう、こんにやくを入れて火にかけ、10分ほど煮ます。酒かすは器に入れ、煮汁を少量加えてラップをし、電子レンジで約1分加熱してやわらかくします。
4. 鍋に鮭とねぎを加え、7~8分煮て、最後にみそと酒かすを入れて溶かします。
(1人あたり124kcal 調理時間30分)

〈一般書〉かんたん美味しバターホーム協会(596カ)より

食べる美味しいのに、なかなか食べた。作るうと思えない人、いるのではなないでしょうか？調理時間は30分。挑戦してみても良いかもしれませんね。寒い冬あたたかい食べ物が必要です！

2月の行事

- おはなし会 ほかほかえほんぼこ(乳幼児向) 4(月), 11(月), 18(月), 25(月) 11:00~ *25日終了後「子育てトーク(ほかほかママ)」開催
- おはなし会 おはなし列車(園児・小学生向) 2(土), 9(土), 16(土), 23(土) 10:30~ テーマ「お菓子」
- 野村昌子さんとバルーンアート体験! 9(土) 13:30~
- 読書会(一般向) 15(金) 10:00~ テーマ 寝合巻子作品(泣きかたもわすれていた)
- 音読して楽しむ源氏物語(一般向) 22(金) 10:00~ テーマ「葵」の巻その3

2月

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

3月

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

※○印は休館日です。
休館日 ... 毎週水曜日
開館時間 ... 午前9時~午後6時

まある

No.167
真庭市立久世
図書館だより
http://lib.city.maniwa.lg.jp
TEL.(0867)42-7203
FAX.(0867)42-7204
真庭市銅屋17-1
〒719-3214

今年も1ヶ月が過ぎましたね。3月まで西日本に雪が降りない予報ですが...どうなるでしょうか。冬を乗り切るために、あたたかくしてじっくり本を読みましょう。

2018 久世図書館 人気本紹介

1. 大家さんと僕/矢部太郎(貸出回数25回)
 2. ラプラスの魔女/東野圭吾(24回)
 3. マスカレード・ナイト/東野圭吾(21回)
 4. 自分の心を守りましょう/伊勢白道山(20回)
蜜蜂と遠雷/恩田陸(20回)
 5. もっと、やめてみた。/わたなべほん(19回)
 6. 「あと一品」がすぐ決まる! 野菜のおかず365(18回)
 7. たるみが消える! 顔ダンス/おきんママ(16回)
やめてみた。/わたなべほん(16回)
 8. あやかし草紙/宮部みゆき(15回)
おんなの窓6/伊藤理佐(15回)
この世の春 /宮部みゆき(15回)
ナミヤ雑貨店の奇蹟/東野圭吾(15回)
離婚してもいいですか?/野原広子(15回)
- 東野圭吾さん、宮部みゆきさん、強いですね。コミックエッセイは、ずいぶん人気で話題作いっぱいです。

2月の特集 あたたか飲み物

- 〈一般書〉
- 今夜の飲みもの(596コ)
 - エスプレッソブック(596エ)
 - いちばんおいしい日本茶のいれかた(596イ)
 - コーヒーセミナー杯/平安寿子(Fタ)
 - 紅茶図鑑(596コ)
 - ベニシアのハーブ便り(617バ)
 - 抹茶BOOK(596.7マ)
 - 中国茶・台湾茶(596チ)
 - 酵素いきいき生甘酒(596コ)
 - 日本の名産珈琲(914ニ)
- 〈児童書〉
- ちやの絵本(61チ)
 - はじめてつくるお菓子(59ナ)
 - ハーブをたのしむ絵本(617オ)
 - かんぽーい(Eヤ)
 - 贈ってうれしいチョコレートスイーツ(59ツ)
 - 発酵菌ですぐできるおいしい自由研究(598オ)
 - 毎日のおやつ(59オ)
 - しあわせコインとあつあつココア(Eナ)
 - たのしいクッキング(59タ)
- 〈雑誌〉
- モイ、マガジン 2019.1.2-16号
 - 月刊タウン情報あかやま 2018.9月号
 - たくさんのふしぎ 2018年6月号
- この季節、あたたかい飲み物が心身にしみませね。ぜひ初めてのドリンクにも手作り挑戦してください!