

食はからだを整える！
栄養士考案のヘルシーお弁当レシピをご紹介します

健康食堂

一鶏の塩麹漬け焼き



材料(お弁当4人分)
鶏むね肉 200g
塩麹 大さじ2
酒 大さじ2
レタス 40g

1人分栄養価 76kcal 塩分0.5g



鶏の塩麹漬け焼きは、ヘルシー
バランス弁当「彩りシャケ弁当」
の一品です。

- 作り方 -



①鶏むね肉を食べやすい大きさに薄く「そぎ切り」にします。



②塩麹と酒を合わせ、30分以上漬けおきます。



③油はしらず、皮のほうからフタをして低温で蒸し焼きに。



④油を使わず、塩麹がしっかり味を決めてくれるのでヘルシーなのに満足！

ヘルシーバランス弁当 いかがですか？
むつ市健康づくり推進課では、カロリィ抑えめなのにボリュームたっぷりなお弁当のレシピを紹介しています。バランスの良い食事のためにメニューに取り入れてみてはいかがですか。また、市内にヘルシーバランス弁当を製造販売していただいているお店があります。健康づくりの1つにお役立てください。

むつ市ヘルシーバランス弁当 **検索**



詳しくはむつ市ホームページで！

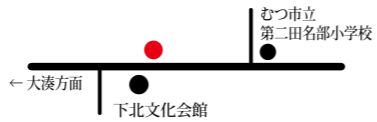
昨年12月に、地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

ほっとジオなひとときを

— 下北ジオ 昆布三昧 —

有限会社 みなみや

むつ市金谷一丁目17-8
☎ 0175-22-4025
〈営〉9:30~18:00
〈定休日〉日曜日(繁忙期は毎日営業)



加工を担当する南谷悦臣さんと昆布大使の「こぶミン」

その流通の歴史に
ジオのストーリーが
昆布は北海道から三陸海岸までに分布する海藻で、噴火湾から津軽海峡には、その環境・水温条件から主にマコンブが生育しています。その昔、北陸地域では、サバなどの魚を日持ちさせるために北から届いた昆布で巻いて上方に出荷するなど、昆布は北前船の物流のなかで大変重宝されました。魚を巻くために薄く削った昆布は「白板昆布」、削られた部分は「おぼろ昆布」。削る技術は北陸から生産地に伝わり、質の良い昆布をより鮮度を保ったまま加工できるよう

になりました。また、魚と昆布の物流は、大阪の「パツテラ」のような郷土料理を生み出しました。海が生み出す産物が地域をつなげる食文化となる。これはまさにジオストーリーです。
贈り物にもおすすめです
日本が誇る出汁文化の象徴「昆布」。いただいて困る方はいませんね。下北産の昆布を出汁用、とろろ、おぼろのセットにした「下北ジオ 昆布三昧」。贈り物やお土産にちょうどいいサイズ感です。お求めは下北文化会館前「みなみや こんぶや店」どうぞ！

海の香りが
ジオですね



とろろはお味噌汁、おぼろはおにぎりがオススメ



おぼろはすべて手作業で加工



下北ジオ 昆布三昧
¥1,080

だしこんぶ、とろろ、おぼろのセット。お手軽サイズなので、贈り物に最適。

新刊ピックアップ



青くて痛くて脆い

住野 よる / 著 (KADOKAWA)

人に不意に近づきすぎないことを信条にしていた大学一年の春、僕は秋好寿乃に出会った。空気の読めない発言を連発し、周囲から浮いていて、けれど誰よりも純粋だった彼女。秋好の理想と情熱に感化され、僕たちは二人で「モアイ」という秘密結社を結成した。それから3年。あのとき将来の夢を語り合った秋好はもういない。僕の心には、彼女がついた嘘が棘のように刺さっていた。



痛い靴がラクになる

西村 泰紀 / 著 (主婦の友社)

痛くてはけない靴を「ラクに歩ける靴」に。靴は売らない靴屋が伝授する目からウロコのインソール(中敷き)テク。インソールで前すべりを防止すれば、それらはすべて解決。靴で悩むすべての女性に。5000人以上が救われたインソール(中敷き)の魔術師による靴箱に眠る靴を理想の靴にする方法。



ぜったいあけちゃダメッ!

アンディ・リー / 作 (永岡書店)

モンスターが1匹登場します。彼は読者である子どもたちに本のページをめくらないためのあの手この手をくり出してきます。言うことをきかずに最後のページをめくってしまうと…。読み聞かせて盛り上がることまちがいの絵本です。

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。『図書館新着だより』は、市ホームページからもご覧いただけます。

図書館ご利用について

詳しくはホームページで!

問 市立図書館 ☎ 28-3500

🌐 <http://www.city.mutsu.lg.jp>



映画監督 川島雄三 生誕100年 記念企画



『幕末太陽傳』
(昭和32年・日活110分)

川島映画のススメ!

100年前の1918年2月4日、川島雄三は下北郡田名部町(現むつ市)に生まれ、映画監督として、51本の作品を世に残し、45歳という若さでその生涯を閉じました。むつ市が誇る映画監督川島雄三の生誕100年を記念して、その作品の一部をご紹介します。

川島雄三監督とフランキー堺。数々の名作を残した名コンビによる映画史上に残る最高傑作。

文久二年、幕末の品川遊郭を舞台に、落語でお馴染み「居残り左平次」が、仲間を連れて大騒ぎをした挙げ句、無一文となって居残りを決め込んでいる。しかしこの左平次、あの手この手で騒動を次から次へとおさめて行く。フランキー堺の抜群のセンスと軽々とした身のこなし。さらには石原裕次郎、小林旭、二谷英明ら後のアクションスターたちが幕末「太陽族」の志士として登場。

映画「新世紀エヴァンゲリオン」を監督した庵野秀明監督にも影響を与えたという作品。ぜひご覧ください。

