

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

### 一大根ときゅうりのマスタード和え



材料(お弁当4人分)  
大根 80g  
きゅうり 60g  
にんじん 60g  
塩 1g  
粒マスタード小さじ2  
鶏ガラの素小さじ1/2  
砂糖小さじ1 酢 小さじ2  
1人分栄養価 22kcal 塩分0.4g



大根ときゅうりのマスタード和えは、ヘルシーバランス弁当「彩りサケ弁当」の一品です。

#### -作り方-



①大根、きゅうり、にんじんは4cmのせん切りにする。



②塩でもんで水をだす。さっと水洗いし、さらにしぼる。水を切ると味が入り易くなります。



③合わせ調味料を混ぜ合わせて、和えれば完成。



④粒マスタードが味をしっかりと決めてくれる一品。お子さんもモリモリ野菜を食べられますよ!

**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、カロリー抑えめなのに大満足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しょうか。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

— 下北ジオ三点盛 —

### 和風ダイニング みつのが

むつ市上川町2-39  
☎0175-23-2115  
〈営〉11:00~14:00  
17:00~22:00  
〈定休日〉水曜日



料理長の大平博信さん



←早掛・大畑方面

**下北は素材の宝庫なんです**  
「同じ下北地方であっても、集落ごとに異なった風習、習慣が存在しています。下北に住む人々の生活感を『食』を通して知っていただくため、あえて同じ食材を使い、異なる調理法により違いを表現しています。つまり、どんな食材でも下北の素材、異なった技法で調理すれば、違った表現を見せてくれるということなんです。」と大平さん。  
そこにある食には、そこにある暮らしと文化と自然が密接につながっている姿が映しだされます。

**この一皿でジオを表現したい**  
和食の技法のなかに「山吹」というものがあります。たまごを湯煎で細かくなるまで溶き、塩を加える技法。三点盛りでは酒粕焼きに用いられ、鶏と卵で親子や家族を表現しています。  
同じ大地や海のジオストーリーから始まるこの下北も、多種多様な生活が営まれ、さまざまな「表情」を持つということが良く表現されている一皿です。  
今回は同じくジオ認定商品に選ばれている純米酒「おしまこ美人」とともに。みなさまもぜひ。

酒粕焼きによく合う「山吹」。鶏と卵で親子を表現。



同じ鶏肉に対し、それぞれ違う調理法を施した三点盛り。左から、下北唯一の酒造の酒粕焼き、大間産こんぶ薄衣揚げ、下北ヒバの燻し。

下北ジオ三点盛り ¥1,000  
純米酒 おしまこ美人 ¥3,350  
(どちらも税抜価格)

## 新刊ピックアップ



### 真夜中の子供

辻 仁成 / 著 (河出書房新社)

あの夜を越え、「真夜中」を生きる無戸籍の少年がいた。蓮司のよき理解者でテント暮らしの源太、心優しい客引き・井島、お腹を満たしてくれるスナックのママや屋台の主人、憧れの山笠の重鎮・カエル、兄のような存在の平治、警察官の響、そして中洲育ちの少女緋真―土地と人とに育まれ、少年は強く成長していく。家族を超えた絆を描く感動作!



### リーダーの本棚 決断を支えた一冊

日本経済新聞社 / 編集 (日本経済新聞社出版社)

修羅場を乗り越えてきたリーダーたちはどのような書籍に心打たれ、育てられてきたのか―本書は、日経新聞読書欄で経営者・政治家から研究者まで日本を引っ張るリーダーたちが愛し、他人に勧める書籍を紹介するコラム「リーダーの本棚」の書籍化。聞き手は日経新聞の編集委員、読書観・リーダー観を引き出し、仕事に直結するヒントが得られる内容になっています。



### 滞空型キッズおり紙ヒコーキ

戸田 拓夫 / 著 (いかだ社)

やさしいビジー機から、世界一飛ぶヒコーキまで、滞空型=長く飛ぶタイプのおり紙ヒコーキ20機のおり方を、ギネス世界記録を持つ達人がわかりやすく解説する。

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月10日発行・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。

## How much time do you spend outdoors?

5月、妹のChelseaとアメリカのグランドキャニオンで2日間ハイキングをしました。準備のために、サンタフェにあるアウトドア用品店で買い物をしている時、心をかき乱す広告を見ました。

"The average American spends 95% of their life indoors."

「平均的なアメリカ人は、人生の95%を屋内で過ごします。」  
大ショックを受けました。真実ですか? 妹は、広告を見てうなずきました。「正しそうよ。私は、毎日30分くらいの散歩をしているけど、それ以外多分大学やアルバイトや寮でずっと屋内にいる。友達の中では散歩する事さえ珍しいかもしれない。」と。

日本に来る前、劇場に勤めていたので、屋内時間が多くなることに抵抗がありました。公園で食事したり、地下鉄に乗る代わりに長距離を歩いたりしました。しかし、もっと屋外時間が欲しかったのです。私の一番幸せな時は、外にいる時です!そして、下北に引っ越したらとてもさっぱりしました!毎日、仕事の前後に自然の中で歩いたり、遊んだりしました。風間浦小学校では屋外の理科の教室やふるさと教室(水産業や畑活動など)があり、生徒たちと一緒に楽しみました。アメリカではそのような教

育課程が珍しいです。小学生の頃は、屋休み以外、外に居る時間がほとんどなかったです。

外の時間を作る事は本当に難しいと思います。けど、屋外時間はとても心に良いことだと思います!私は、最近外に出る機会を作っています!毎月Walking Talkingというアウトドア国際交流タイムを始めました!屋休みには市役所の周りを歩いています。(そして、休みの日、もちろん真っ直ぐ山へいきます!)

最近、興味深い科学雑誌を読みました。「新生物圏のインドア・パイオーム」と言うタイトルです。人間は、地球史で初の室内種です。外にいるより、私たちの普段は屋内です。だから、新しいパイオーム(生物圏)が発生しました。フランスと同じ大きさのインドア・パイオームです!私たちは、そのインドア・パイオームに住んでいるけど、外の生物圏を忘れないようにしましょう!私は気が重い時、少しだけ外の時間を過ごす、気分転換になって本当の自分に戻ります。Everyone, let's go outside!

### 8月レッツ国際交流(申込不要)

8月1日から、新しい国際交流員のAngela Young「アンジェラ・ヤン」さんが

市役所で働きます!レイチェルと一緒にむつ市の国際交流業務を担当します。

### レイチェル&アンジェラと Free Talking

3日(金)@ミニストップむつ市役所店内 10:00~11:30  
21日(火)@市役所第4会議室 14:00~15:30  
31日(金)@ミニストップむつ市役所店内 10:00~11:30

### Walking Talking (ウォーキング・トーキング)

〈いつ〉8月8日(水) 14:00~15:00

〈どこで〉ウェルネスパーク

〈参加料〉無料

(悪天候時、上履きとドーム利用料 110円が必要。)



Rachel Presents

Rachel's  
Yo Mo  
Ya Ma  
Story

8月の休館日

8/23 木

### 開館時間(本館)

火曜から金曜 午前9時~午後7時  
土・日・月・祝日 午前9時~午後5時  
毎月第4木曜日(図書整理日)および年末年始は休館日です。

### 図書館ご利用について

詳しくはホームページで!

☎市立図書館 ☎28-3500

🌐http://www.city.mutsu.lg.jp



### こわいおはなし会

こわい話、ふしぎな話を集めたおはなし会です。ぜひ遊びにきてください。

〈いつ〉8月3日(金)14:00~15:00

〈参加費・申込〉無料・不要

### 図書館8月の日曜シネマ

〈いつ〉12日(日)14:00~ (日本語字幕版)

26日(日)14:00~ (日本語吹替版)

〈どんな〉『アバター』(2009年・米・英・162分)

下半身不随になり、車いす生活を送るジェイク(サム・ワーシントン)は、衛星パンドラにやって来る。彼は人間とナヴィ族のハイブリッドであるアバターに変化を遂げ、不自由な体で単身惑星の奥深くに分け入って行く。慣れない土地で野犬に似たクリーチャーに襲われていた彼は、ナヴィ族の王女(ゾーイ・サルダナ)に助けられる。