



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

— なすの香りおひたし —

材料(お弁当4人分)

なす	100g
塩蔵わかめ	24g
しょうゆ	5g
昆布だし	5g
しょうが	2g
青しそ	1枚

1人分栄養価 7kcal 塩分 0.3g



なすの香りおひたしは、ヘルシーバランス弁当「彩り 茹で鶏弁当」の一品です。

- 作り方 -



①なすは輪切り、しょうがとしそは千切り。塩蔵わかめは水で塩抜き後、食べやすい大きさに。



②熱湯になすを入れ、やわらかくなったらわかめを加えて火を消し、水をきる。



③しょうゆ、昆布だしを混ぜ、和えれば完成。



④しょうがとしその香りがさっぱり美味しい一品です。

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、カロリーの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、販売していただいているお店があります。健康づくりの一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

— ザ・地層 北部海岸 —

フランス菓子 ラ・メール

むつ市中央1-5-3
☎0175-22-2988
〈営〉9:30~19:30
〈定休日〉木曜日

ケースデンキむつ店 むつ保健所(旧むつ警察署)
←大湊方面 国道338号



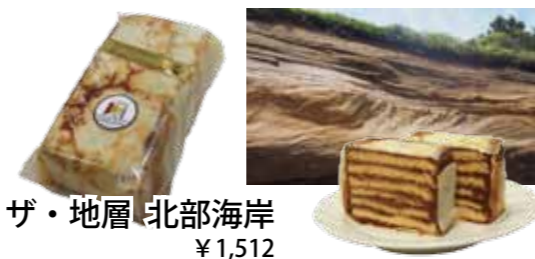
店主の坂本恒昭さん

「当店に元々あった『パケ』という商品が北部海岸ジオパークの地層に見えるところで、お声をいただきました。それでジオパークに関心が生まれたんです。せつかくなので洋酒のかわりに地酒の『寒立馬』、卵は地元産の赤卵を使って仕上げてみました。」と坂本さん。さつそく切ってみると、まさに「地層」に見た目にも食感にも重量感があります。ブラックコーヒーに良く合いそうな程よい甘さに加え、周りを包むもちりしたクレール生地が口を楽しませます。

その姿はまさに「地層」

「正直に言うと、まだまだジオパークに詳しくない方も多いと思います。おいしさに自信はありますから、これを発信する力をつけてどんどん紹介できたらと思っています。その魅力に惹かれてお店を訪ねてくれる、そんな流れになったらいいですね。」

女子会のおやつに、土産に、喜ばれることまちがいないの「ザ・地層 北部海岸」。今度実際に地層を見に行ってみようか！なんて話に花が咲いちゃうかもしれませんね！



ザ・地層 北部海岸 ¥1,512



カット売りは1個¥303

高さ20m、幅8kmのスケールに圧倒される北部海岸の地層をイメージしたケーキ。地産の赤卵と地酒「寒立馬」を使用したスポンジと、チョコの6段サンド。黒いココアスポンジとホワイトチョコの地層ケーキ「クロ」も面白い。日本酒を使用しているが、お子さまも問題なく食べられるとのこと。



「地層」を味わおう！

新刊ピックアップ



風に恋う

額賀 澤 / 著 (文芸春秋)

悔いのない高校生活とは。部活動にすべてを賭ける「今」は、どんな未来へと繋がっているのか。青春小説の名手・額賀澤が紡ぎだすリアルで美しい言葉たちが奔流のごとくあふれ出し、高校時代の輝きを懐かしむ全ての大人たち、部活動に青春をささげる中高生の胸に突き刺さる！涙腺決壊の王道青春エンタメ小説！



陛下、お味はいかがでしょう。

工藤 極 / 著 (徳間書店)

天皇の料理番として、宮内庁大膳課厨房第二係に勤務し、洋食担当として働いた著者が見てきた、天皇家の食卓とは？知られざる宮中エピソードに加え、昭和天皇から今上天皇にいたる皇室ご一家の食卓、だんらん、知られざる食にまつわるエピソードを、著者本人があたたかな筆致で描いた絵と文章でまとめた心温まる一冊。著者が実際に供していた宮中レシピも収録。



こだめきコロッケ

ななもり さちこ / 作、こぼ ようこ / 絵 (こぐま社)

子だめきのボン吉は、つきなみ山に古くから続く「ためげ道場」の跡取り息子。でも、化けるのがへたで、ひげやしっぽが残ってしまい、毎日怒られてばかり。そんなある日、丸まってふて寝をしていたボン吉の背中を見て、腹べこのオオカミがコロッケと間違えてかぶりつき…!!

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。

The Sounds of English

An onomatopoeia (オノマトペ) is a word that represents a sound. We use them a lot to make our English colorful and fun! Let's try out a few.

皆さん、楽しくて遊戯的な英語で話したいですか?そのことを考慮して、英語の onomatopoeia を紹介したいです! Onomatopoeia は、音を真似る言葉です。日本語の擬声語や擬音語に当たるものです。Onomatopoeia には動物の鳴き声があって、例えばカエルの鳴き声の ribbit-ribbit [リッベット・リッベット] という言葉があります。自然の音もあって、例えば trickle [トリックル] は水がしたたる音です。動物の鳴き声や自然の音だけではなく、単語として使い方によっては違う意味がある事もあります。例えば、bling-bling [ブリング・ブリング] はきらきら光る物の音だから、Bling-bling は「派手な宝飾品を身に付けている」という意味になりました。「She's really bling-bling tonight!」は、「彼女は今夜、派手なアクセサリーを着ているよ!」という意味です。

私は日本語を勉強し始めた時、擬声語や擬音語は大変面白いと思いました。英語の onomatopoeia も本当に興味深いと思います。以下、いくつかの onomatopoeia

のリストを紹介します。

Achoo! 「アッチュー」くしゃみの音です。

Boing-boing 「ボーイングボーイング」ばねの音です。ぴょんぴょん飛び跳ねると言う意味もあります。「The kangaroo came boing-boing up to the zookeeper.」は「そのカンガルーは飼育員までぴょんぴょん飛び跳ねて来た。」と言う意味です。

Cock-a-doodle-doo! 「コッカドゥードゥルドゥー」雄鳥の鳴き声です。「起きなさい」と言う意味もあります。「Cock-a-doodle-doo everybody, let's go!」皆、起きて行きましょう!」と言う意味です。

Gulp 「ガルップ」グツと飲み込むこと、またはガツガツ食べる時の音です。

Ka-ching! 「カッチング」古いレジの引き出しを開く時の音です。最近、「金持ち」や「高そう」と言う意味もあります。「His new car is pretty ka-ching! 彼の新車は結構高そうだね!」と言う意味です。

Ooze 「ウーズ」水などがゆっくり流れてしみ出る音です。

Pitter-patter 「ピッターパッター」小さい子供や動物の足音です。

Sizzle 「シズル」 ジューजूと焼く時の音のほか、「とても熱い」と言う意味もあります。「Mutsu City really sizzles in the

9月の休館日

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!
図書館 ☎ 28-3500
http://www.city.mutsu.lg.jp

ブックコート&修理講習会

〈いつ〉9月13日(木)13:30~14:30
〈参加費・申込〉無料・不要

図書館9月の日曜シネマ

〈いつ〉9日(日)14:00~ (日本語字幕版)
23日(日)14:00~ (日本語吹替版)

〈どんな〉『わたしを離さないで』(カズオ・イシグロ原作) (2011年・米・英・104分)

外界から隔離した寄宿学校へルシャムは、他人に臓器を“提供”するために生まれてきた<特別な存在>を育てる施設。キャシー、トミー、ルースの3人は、幼い頃から一緒にそこで過ごしてきた。しかしルースとトミーが恋仲になったことから、トミーに想いを寄せるキャシーは2人のものを離れ、3人の絆は壊れてしまう。やがて逃れようのない過酷な運命が訪れ、ルースの“提供”が始まる頃、3人は思わぬ再会を果たすが…。

summer. むつ市は夏とてもあついですよ。」と言う意味です。

9月レッツ国際交流(申込不要)

レイチェル&アンジェラと Free Talking

6日(木) @ 市役所第4会議室 10:00~11:30
11日(火) @ 市役所第4会議室 10:00~11:30
20日(木) @ ミニストップむつ市役所店内 14:00~15:30

Walking Talking (ウォーキング・トーキング)

〈いつ〉9月25日(火)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