

食はからだを整える!  
栄養士考案のヘルシー弁当レシピをご紹介します

### 健康食堂

— にんじんの味噌炒め —  
～大葉入り～

材料(お弁当4人分)  
にんじん 100g  
大葉 2枚  
みりん 小さじ1  
みそ 小さじ1  
しょうゆ 1～2滴

1人分栄養価 16kcal 塩分 0.2g

- 作り方 -

- ① にんじんと大葉をせん切りにする。
- ② にんじんにみりんをかけ、ラップをしてレンジ600Wで3分。
- ③ みそを加えて混ぜ、最後にしょうゆと大葉を混ぜ合わせれば完成。
- ④ とっても簡単で、にんじんの甘みと大葉の香りがぴったり。油を使わないのでヘルシーです。

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。

にんじんの味噌炒め～大葉入り～は、ヘルシーバランス弁当「15分かけて噛み噛み弁当」の一品です。

むつ市 ヘルシーバランス弁当 検索

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くご紹介いたします。

## ほっとジオなひとときを

- 下北ワイン Ryo —
- 下北ワイン Kanon —

**サンマモルワイナリー**  
むつ市川内町川代 1-6  
☎ 0175-42-3870  
〈営〉10:00～17:00  
〈休〉無休  
※1～3月不定休



**挑戦の連続が実を結ぶ**  
ワイン大国フランスの三大銘醸地の一つであるブルゴーニュ地方と類似した気候を持つ川内地区。ワインの原料となるブドウの生育に適した土地でもあるそうです。  
[Ryo]は2016年日本ワインコンクールで史上初となるピノノワール種での金賞を受賞したワイン。[Kanon]も2014年ジャパンワインチャレンジで金賞を受賞するなど数々の賞に輝いたワインです。  
川内の気候とその大地で育つ下北ワインは国内外で高い評価を受けています。

**下北半島でブドウは育たない!?**  
当初、本州最北の下北半島は果樹不毛の地と言われていました。しかし、釜臥山の裾野に、恐ろしい山の起伏によって陸奥湾の風やヤマセから遮られて温度や湿度を調整されている地域が見つけられました。その恐ろしい山の恩恵で土壌と気候に恵まれ、ブドウの栽培が可能となり、かつて言われていた「本州最北の下北半島でワインなんて」を覆し、奇跡のワインが生み出されることとなったのです。

甘みのある果実味と酸味のバランスが最高!

**下北ワイン** (写真は kanon)  
Ryo 720ml ¥2,430 (税込)  
Kanon 720ml ¥2,430 (税込)  
Ryoはピノノワールの赤ワイン、Kanonはライヒェンシュタイナーの白ワイン。いろんな場面で相性の良さを楽しめるのもワインの良さの一つ。

# 新刊ピックアップ

**50歳からのついでヨガ**  
深堀 真由美 / 著 (大和書房)

尿漏れ、不眠、血圧、腰痛、むくみ、五十肩、不安感、加齢臭、代謝低下…。50代女性の悩みに特化した、ついでにやるだけの「寝ながらヨガ」「座ってヨガ」「立ちヨガ」「椅子ヨガ」を紹介します。

**何があってもおかしくない**  
エリザバス・ストラウト / 著、小川 高義 / 訳 (早川書房)

アメリカ中西部にある町、アムギャッシュ。この町を出た者もいれば、そこでずっと暮らしている者もいる。生まれ育った田舎町を離れて、都会で作家として名をなしたルーシー・バートン。17年ぶりに帰郷することになった彼女と、その周囲の人々を描いた短篇9篇を収録。

**元素キャラクター図鑑**  
若林 文高 / 監修、いとう みつる / イラスト (日本図書センター)

おぼえておきたい「元素」がキャラクターとなって登場! 個性的でかわいいキャラクターたちが、やさしくていねいに教えてくれるから、それぞれの元素の特徴や存在する場所、なにに使われているかなどが、ずっと理解できます。元素の住所ともいえる、元素周期表も掲載! おぼえておきたいキホンの元素を楽しみながら学べる図鑑です。

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。

## 図書館コーナー

「新刊図書」「日曜シネマ」など図書館の情報をお届けします。

4月 木 25

4月の休館日  
開館時間(本館)  
火曜～金曜 9:00～19:00 土・日・月・祝日 9:00～17:00  
原則毎月第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>

**図書館4月の日曜シネマ**  
▶いつ 4/ 7(日) 14:00～(日本語字幕版)  
4/28(日) 14:00～(日本語吹替版)  
▶どんな 『ライフ・オブ・パイ』  
(2013年・米・127分)

▶監督 アン・リー  
▶内容 1976年、インドで動物園を営むパイ(スラージ・シャルマ)の一家はカナダへ移住するため太平洋上を航行中に、嵐に襲われ船が難破してしまう。家族の中で唯一生き残ったパイが命からがら乗り込んだ小さな救命ボートには、シマウマ、ハイエナ、オランウータン、ベンガルトラが乗っていた。ほどなくシマウマたちが死んでいき、ボートにはパイとベンガルトラだけが残る。残り少ない非常食、肉親を失った絶望的な状況に加え、空腹のトラがパイの命を狙っていて…。

# 春 夏 秋 冬

昭和なるフォークソングを聴きて居り神田川とふ名曲に浸る 甲 榮子

**川柳**

今日よりも明日にのぼす忘れ癖  
新しい一歩のために靴磨く  
雪の下土筆ツツン春を聞く  
大偉業藤井に羽生の背中見え

**俳句**

吹雪つき資源回収翁二人  
どこまでも道案内する冬の月  
ふり袖の孫を囲んで初写真  
松過ぎて厨窓よりカレーの香

**短歌**

時の間の静かな眺め雪消えの田にも畑にも人一人見ず  
楽しいに止むこと忘れたかのように降り積もる雪大の濡れまつげ  
子どもらの力を込めた眼差しと語らうことができる喜び

奥薬研木立の凍と春を待つ  
立春や軋みのやはし舳ひ綱  
北風に負けるなおのれウォーキング  
買い忘れ日々メモして年用意  
近道の残雪を踏み登校す  
雪かきを終へて確かむ歩数計  
松過ぎて厨窓よりカレーの香

渡邊 寂隆

漆館 灯火

高橋 星湖

織田 澄香

菊池 美枝

石澤 弘子

真手 スエ

川島 節子

川原田 俊一

畑山 則子

菅浦川 充江

太田 正信

加藤 孝子

山本 角大

松木 和寿

菊池 圭子

相馬 佐和子