



給食大好き

ニンニククッキング

ニンニクは、古代エジプトの時代には、ピラミッド建設を支えた労働者たちの、一種の強壮剤（おとろえを防ぎ、体を丈夫にする薬）として使われていたとか。ビタミンB1が豊富で、体力が消耗する夏にピッタリの食べ物です。豚肉とともに焼いたり、チャーハンにも使ってみましょう。ニンニクは、醤油や味噌に漬けておくと、においが和らいで、酒の肴だけでなく、調味料として炒め物やドレッシングなどにも重宝します。



材料(4人分)

小松菜	200g
ニンニクの醤油漬	4片
ご飯(温かいもの)	800g
塩	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ3
※ニンニクの醤油漬け	
ニンニク	5個(正味300g)
醤油	1カップ(200cc)

- ※青菜とニンニクのチャーハン
- ①小松菜は、固ゆでにして細かくきざみ、ニンニクは、1〜2ミリメートルの千切りにする。
 - ②中華鍋を熱してサラダ油とニンニクを入れ、弱火でじっくり炒め、ニンニクがカリッとしたら、ニンニクだけ取り出す。
 - ③②の鍋に塩を入れ、小松菜を入れて色よく炒め、ご飯を加え、切るようにして混ぜながらパツパツと炒め、ニンニクを戻し入れて塩、こしょうで味をととのえる。
- ※青菜とニンニクだけのシンブルなチャーハンですが、ニンニクの香ばしさを抜群のおいしさです。

ななかま

大正琴で身も心もリフレッシュ

大正琴敬愛会 さざんか

私たちは、大正琴で自分たちの身も心も癒しつつ、地域の文化祭に参加し生涯学習として昔で楽しんでいきます。



- ホテルサンピアにて初弾き
- 笠松町文化フェスタ
- 岐阜県大正琴連盟の祭典に参加

今年も、ホテルサンピアにて初弾き。笠松町文化フェスタに参加。来年は、高山にて連盟の祭典があります。

初心のかたも歓迎します。ぜひ見学に来てください。

【活動日】毎月第2、4水曜日
午前9時30分

【場所】松枝公民館

【連絡先】長池 鈴木 重子宅
☎388-0125

ロスウェルなんか知らない

一般
発行 著者 藤田 隼子
漢談社



観光客の途絶えた過疎の町を再生することで、自らの生き方にも活路を見出そうとする青年クラブの元若者たちが仕掛けた陣とは・・・? 地方の町で悪戦苦闘する人々を描いた夢に託る長編小説です。

今月のお休みは、9月30日(金)です。

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。

素数ゼミの謎

児童
発行 著者 吉村 仁
文芸春秋



17年に一度だけ何億にも大量発生するというアメリカの不思議なゼミ。小さなゼミに隠された秘密と壮大な進化の物語とは? 子どもから大人まで楽しめる化学の読み物です。

おどります

絵本
発行 著者 高島 純
絵本館



おどらびます。おどらびます。おどらびます。おどらびます。みんながおどります…。次々とおどります動物たちのユーモラスな表情に思わず笑い出してしまう愉快絵本です。

