図書室の利用カードがオンラインで
申し込みできるようになりました！

新着図書のお知らせ New Books

公民館 3 階図書室

10 ～ 18 時（毎週月曜休室）
※ 29 日（木）は図書整理日ため休室

10 月 30 日（金）より仮設図書室内にて
『古本市』開催！※本がなくなり次第終了



元カレの名前なんて忘れた

著者：青山美智子ほか



きよくしぶとくやかましく

著者：寺地はるな



嘘つきは人間のはじまり

著者：真梨幸子



もう叱りたくないと思ったら読む本

著者：フクチマミ
村中直人

絵本館

10 ～ 18 時（日曜は 17 時まで、毎週水曜休館）
※ 27 日（火）は図書整理日のため休館



**めくってたのしい！
しくみがわかる　断面図鑑**

監修：本田隆行



**ダメダメ小学校
べんきょうしなくちゃ
ダメですか？**

著：村上しいこ
絵：石井聖岳



**ふざけないの、
デイビッド！**

著：デイビッド・シャノン
訳：小川仁央



こども 72 時間サバイバル防災

著：片山誠
絵：しまりすゆきち、ササキシンヤ

倶知安のじゃがいもは、やっぱりおいしい！



▲わくわくパーキング（9 月 5 日）

9 月じゃがいもの収穫作業がはじまった。まさに倶知安の風物詩だ。

そこに耳を疑うニュース「米国産の生鮮ばれいしょの輸入解禁」。どういうことかと確認してみる。米国が 2020 年から輸入解禁を要請していて、「日米両国の検疫当局間で、病害虫のリスク評価を実施中」であるという。先日、タイムリーにも鈴木農水大臣が来町され、講演をいただいた。その場で、「輸入協議は今すぐ前に進むという状況ではない。米国がどういった検疫措置ができるか慎重に」そして、「一番の心配は種イモ供給について。何をしないといけないか話し合いましょう」と述べられた。倶知安のまちは先人の開拓に始まり、それは農業により礎を築いてきた。畑にはじゃがいもが在る。

米国が、国が、北海道が、誰が何を言おうが、倶知安町はこう思う。倶知安のじゃがいもは、やっぱりおいしい！。じゃがいもは倶知安の誇り。なので、守るのは当たり前すぎる！

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ 切り干しナポリタン ☆



● 材料（4 人分）

切り干し大根 30ｸﾞﾗﾑ、ピーマン 2 個、ベーコン 30ｸﾞﾗﾑ、ケチャップ大さじ 1 と 1/2、中濃ソース小さじ 1

1 人分　エネルギー　54kcal
塩　分　0.6g

● 作り方

①切り干し大根は水に戻し、軽く絞り、戻した汁はとっておく。
②ピーマン、ベーコンは千切りにする
③フライパンにベーコンを入れて、油が出てきたら、切り干し大根、ピーマンを入れて炒める。戻した汁を 50cc 程度入れ、蒸し煮にして、調味料を入れて味付けする。

様々な世代にも食べやすいようにナポリタン風にしてみました。調理が大変な方は切り干し大根を水で戻して、お好みのドレッシングをかけると即席サラダになります。

乾物を日常生活を取り入れてみよう！

乾物は使うのが大変そうと思われがちですが、実は日常生活を楽にし、料理をワンランクアップさせてくれる時短・栄養・旨味食材です。太陽の光を浴びて乾燥させることで、旨味成分が凝縮されます。水分が抜ける分同じ重量あたりで比較するとカルシウム・食物繊維などの栄養価がアップします。

カット済みの干し椎茸や切り干し大根は包丁いらずで、時短にもなりますし、使いたい分だけ使うことが出来るので、生ゴミが出ず、一人暮らしの方にもおすすめです。

水で戻さずにスープに入れることで、戻す手間はゼロなのに旨みたっぷりのスープが完成します。ぜひ日常生活に乾物を取り入れて、おいしい食生活を送ってみませんか。

管理栄養士　小屋畑麻未

◎広報くっちゃんは、アンケートを実施しています。回答は、表紙の二次元コードよりお願いします。

■発行・編集　倶知安町総合政策課広報広聴係　☎ 0136-56-8001
公式ＷＥＢサイト http://www.town.kutchan.hokkaido.jp/
✉ info@town.kutchan.lg.jp　■印刷　（有）旭大陽堂印刷