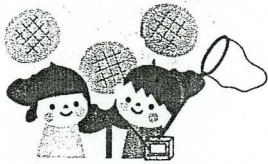


おおきくなあれ

平成26年8月号 No.365

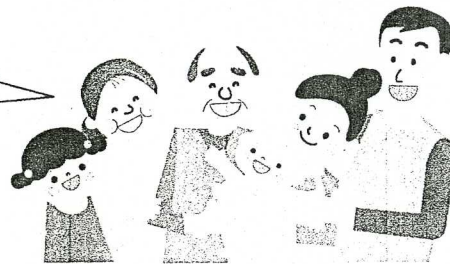


8月のもよおし



- 島郷子どもと母の読書会
7日(木) 10:00~12:00 場所1階 島郷出張所内/会議室
「さがしています」アーサー・ピナード 作
- 島郷子どもえいが会
9日(土) 14:00~15:00 場所2階 図書館/こどものコーナー
「トムとジェリー Vol.3」
上映作品:「花火はすこいぞ」ほか9作品
- ボランティアさんによるブックスタート&おはなし会
16日(土) 14:15~15:00 場所2階 図書館/こどものコーナー
乳幼児対象の絵本の読み聞かせ
- 島郷成人読書会
21日(木) 14:15~15:00 場所1階 島郷出張所内/会議室
「切羽へ」井上 荒野 著

ご家族のみなさんも
ごいっしょにどうぞ!



8月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ 休館日

島郷子どもと母のとしょかん

北九州市若松区鴨生田2-1-1
島郷合同庁舎2階
電話 701-3991

麹甘酒で暑い夏を乗りきろう!



甘酒は、冬の飲み物のイメージですが、その栄養成分は点滴と同じくらいで夏バテ防止・疲労回復に効果があります。江戸時代には俳句の夏の季語になるほど、広く愛飲されていました。

米麴で造る甘酒はお米100%のノンアルコールなのでお子様でも安心していただけます!市販の甘酒でもいいですが、この夏休み、甘酒造りに挑戦してみたいはいかがですか?

♪麹甘酒を造ってみよう♪

【材料】

- 米麴(生)・・・200g
- もち米(なければ米)・・・200g
- 水・・・3カップ
- 水・・・1カップ

【準備するもの】

- 温度計、ふきん

【作り方】

- ①もち米を洗い、水3カップを加え炊飯器で炊く。(炊き上がりは、おかゆの状態)
- ②おかゆに水1カップを加える。
- ③しゃもじでよく混ぜ合わせ、温度計を差し込む。60度以下になったのを確認する。
- ④米麴をほぐしたものを加え、しゃもじでよく混ぜ合わせる。
- ⑤炊飯器のふたを開けたまま、ぬれぶきんをかけ、保温の状態ですべて55~60度を保ったまま発酵させる。

※55度以下だと発酵に時間がかかり、60度以上になると麹菌の活動が弱まるので注意!

1~2時間おきにかき混ぜ、約10時間発酵させる。甘味が出てくればでき上がり。(でき上がりはどろっとした甘酒なので、2~3倍に薄めると飲みやすい。)
※清潔な保存容器に移し、粗熱をとって冷蔵庫で保存。冷蔵庫に入れても発酵がすすむので、ガスが抜けるように密閉しないようにする。保存可能な期間は1週間~10日。

(参考:『夏でもおいしい麹甘酒で健康になる』『甘酒ベジスムージー』)

甘酒活用のレシピ本は市内の図書館で所蔵があります!今、人気のスムージーでいただくのもよし、料理やスイーツにも幅広く活用できます。年々、暑さが厳しくなっていますが、今年は夏バテ知らずで快適に過ごしましょう。

自由研究にもOK!



本・雑誌の検索・ご予約は、北九州市立図書館のホームページへ
<https://www.toshokan.city.kitakyushu.jp/>