

村上の食材を使った

## 今月のレシピ♪



MURAKAMI  
FOOD PRIDE

### なすと舞茸の にんにく炒め

【材料（4人分）】

なす…………… 4本	塩……………ひとつまみ
舞茸………… 2株(200グラム)	こしょう……………適量
にんにく…………… 1片	粉チーズ……………大さじ2
オリーブオイル… 大さじ4	乾燥パセリ……………適宜
白ワイン…………… 大さじ6	

- ① なすを厚さ1センチの輪切りにして、水に放し、アクを抜く。
- ② 舞茸は小房に手で分け、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらなすと舞茸をしんなりするまで炒める。
- ④ ③に白ワイン、塩、こしょうを入れて2分蒸し煮にする。
- ⑤ 器に盛り付け、粉チーズと乾燥パセリを振る。



白ワインがなければ日本酒  
Point! や水に変えても良いです。

なすはビタミン類やカルシウム、鉄分、カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などがバランスよく含まれています。



**村上市食材PRプロジェクト**  
こちらで村上の食材を紹介しています。

# 図書館へ行こう

## 新着図書情報

■中央図書館9月の休館日  
6日、10日、13日、21日、27日

■中央図書館の開館時間  
・火～金曜日 午前9時～午後6時  
・土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時



◆スリーピング事故物件  
(西澤保彦)



◆聖徳太子と蘇我入鹿  
(海音寺潮五郎)



◆まるごとレモン  
(河井美歩)



○かずさんの手  
(佐和みずえ)

- ◆ ヴァイタル・サイン (南杏子)
- ◆ 時空犯 (潮谷駿)
- ◆ バスクル新宿 (大崎梢)
- ◆ やさしい猫 (中島京子)
- ◆ 青春18きっぷパーフェクトガイド (谷崎竜)
- ◆ 25歳からの国会 (平河エリ)
- ◆ 刺しゅうのレッスンと図案集 (アトリエFil)

- はじめての生きもの図鑑 (マイク・バーフィールド)
- ディズニー・ヴィランズのすべて (グレン・デイキン)
- かげろうのむこうで (斉藤洋)
- ケケンな修学旅行 (ジェニファー・キリック)
- オレじてんしゃ! (石井聖岳)
- おなじ星をみあげて (ジャック・ゴールドスティン)
- こうじしてます こつこつこーん (くにすえたくし)

◆…一般書 ○…児童書

●問い合わせ 中央図書館 ☎53-7511



中央図書館  
ホームページ