

サーラのCuriosità!! ♥ 南島原

「イタリアのお米料理：リゾット」



イタリアの主食はパスタやパンという印象が強いと思います。

確かにイタリアの中部や南部はそうかもしれませんが、北部になるとパスタよりお米を食べる地域が多いです。

それでも、イタリア人が考えるお米と日本人が考えるお米は少し違います。

イタリアで流通しているお米は水分をよく吸収するので、ソースに絡んだご飯が一番美味しく人気です。

皆さんもご存知かもしれませんが、そのご飯のことを「リゾット」と呼びます。「リゾット」は北イタリアの伝統料理として有名で、イタリア中で作られています。

さまざまな味に合うことから、野菜系の「キノコ・リゾット」や「かぼちゃ・リゾット」から「魚介・リゾット」や「サフラン・リゾット」など多数の素材で作れる、用途の広い料理です。

同じ種類のお米を炊いてそのまま食べても味があまりなく、食感もおかゆのように柔らかいです。なので、日本に来る前までは、白ご飯は病気の時にしか食べないものというイメージが強かったです。

それでは、3月に旬を迎えるアスパラガスを使った、リゾットの作り方を紹介します。

～アスパラガスとベーコンのリゾット～

【所要時間…20～30分】



材 料 4人分

- 米 ……………300g
- アスパラガス …200g
- ベーコン ………70g
- 玉ねぎ ………1 個
- ブイヨン ……1,000cc
- ※市販の粉末等を使用
- 粉チーズ ………50g
- バター ………40g
- 塩 ……………適量
- 胡椒 ……………適量

作り方

- ①アスパラガスを2～5分湯がきます。
 - ②水を切って、穂先を茎から切り離し、茎だけを小さく切ります。
 - ③厚いソースパンを熱し、バター30gを温めます。
 - ④薄切りにした玉ねぎと小さく切ったベーコンを、若干焼き色が付くまで炒めます。
 - ⑤5分経過したら、アスパラガスの茎を加え、丁寧に混ぜ合わせます。
 - ⑥お米(生米)を入れます。
 - ⑦少し色がついたらブイヨンがなくなるまで少しずつ入れます。
 - ⑧滑らかになったら火を止め、残りのバターと粉チーズを入れ、絡ませます。
 - ⑨アスパラガスの穂先を入れ、出来上がりです！
- ※材料を変えたい場合はステップ①、②、④、⑤と⑨を変えれば簡単に作れます。

こんにちは！消費生活センターです 南島原市消費生活センター ☎ 8 2 - 3 0 1 0

占いだけのつもりが高額なブレスレットを購入!?

～開運(靈感)商法に注意～

●相談事例

ショッピングセンターに買い物に出かけた。売り場の一角に「無料姓名判断占い」とのぼり旗があり、占ってもらった。占い師が用意した紙に生年月日と氏名を記入すると、「字画が悪く近いうちに大きな病気を患う」と言われ不安になった。どうしたらいいか尋ねると、占い師はパンフレットを取り出し「この水晶ブレスレットを身に着けておけば不幸から免れる」と言われ、30万円の商品を勧められた。健康でいられると思い注文し、申込書に記入した。「商品は1ヵ月後にお返しをして持参する」と言う。自宅に帰って高い買い物をしたと後悔するようになった。注文を取消したいが可能か。(50歳代 女性)



●消費生活センターからの助言

事例のように占い結果と称して、消費者の不安をあり、高額な開運グッズを購入させる悪質な手口が増加しています。占い結果をうのみにしないようにしましょう。

冷静に判断できない状況で開運グッズを購入してしまったら、早めに解約の申し出をしましょう。

特定商取引法の訪問販売に該当する場合、契約書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフ(契約解除)できます。

困った時は消費生活センターにご相談ください。

【お問い合わせ】

☎ 73-〔各図書館下4桁〕

- ・深江図書館…6717
- ・有家図書館…6737
- ・北有馬図書室…6754
- ・口之津図書館…6777
- ・布津図書室…6726
- ・西有家図書館…6747
- ・原城図書館…6767
- ・加津佐図書室…6787

*詳しいことは、館内ポスターや各図書館でご確認ください。

南島原市図書館 検索



親子で読書！ 南島原市図書館だより vol.151

南島原市図書館に
きてみるね！

イラスト・題字：長谷川義史

3月16日(土) 開催

北有馬図書室・布津図書室 開室6周年記念



ザ・キャビンカンパニー
えほんおはなし会
THE CABIN COMPANY FESTIVAL

布津図書室・北有馬図書室は4月1日で6周年を迎えます。

今後ともよろしくお願いします。

【北有馬図書室まつり】

- 午前10時～11時
- 「ザ・キャビンカンパニーえほんおはなし会」
- 「絵本販売＆サイン会」
- 定100人(要申込)

【布津図書室まつり】

- 午前10時～
- ワークショップ
- 「何ができるかお楽しみ！工作教室」
- ・講師…職員
- 定15人(要申込)
- 午後2時～3時
- 「ザ・キャビンカンパニーえほんおはなし会」
- 定100人(要申込)

各図書館行事とお知らせ

原 城 図 書 館

- おりがみ教室
- 「小物入れをつくろう」
- ☎ 3月17日(日) 午後2時～
- 定10人(要申込)
- お仕事体験教室「パティシエになってクッキーを作ろう！」
- ☎ 3月21日(木・祝)
- 午後1時30分～3時30分
- 定6人(要申込)
- 料300円
- 対象小学生(親子可)
- ・持参品…エプロン、三角巾
- ・講師…相川 亮氏

有 家 図 書 館

- 子ども上映会
- ☎ 3月21日(木・祝)
- 午後1時30分～2時30分
- 定70人(団体は要申込)
- 工作教室「プラバンでキーホルダーを作ろう」
- ☎ 3月24日(日)
- 午後1時30分～2時30分
- 定10人(要申込)

深 江 図 書 館

- リサイクル工作
- 「トイレットペーパーの芯でけんだまをつくろう」
- ☎ 3月9日(土)
- 午後1時30分～2時30分
- 定10人(要申込)



*予約が必要な行事もあります。詳細は各図書館へお問い合わせください。

～「返却忘れの本はありませんか？」～

新生活がスタートします。進学、転勤などによる引越しにより、図書館から借りていた本が返却されないままになっていることがあります。返却忘れの本がないかももう一度ご確認ください。



おばあちゃんのひなまつり

計良ふき子/作
相野谷由起/絵

ひさかたチャイルド/出版

3月3日はおばあちゃんの誕生日です。おひなさまとごちそうを準備してみんなが遊びに来るのを待っていました。孫のまこちゃんがケガをして誰も来ることが出来なくなりました。夜、ひとり甘酒を飲んでいたら、ふすまがあいて小さな女の子が顔を覗かした。見覚えのない子です。突然現れた不思議なお客さんの正体は…?

一般書

美智子さま

あの日あの日

渡邊みどり/監修
講談社/出版

1960年代～70年代の若き日の美智子さまの写真を収めた一冊です。穏やかな表情の家族写真、ご散策で見せたお姿がすがすがしい笑顔、ご公務の様子、品のある着こなしに焦点を当て様々なファッションに身を包む美智子さまのお姿を収録しています。

図書館員オススメの本

美智子さま

あの日あの日

美智子さま