

# おうちで夏 楽しむ夏

楽しみにしていたイベントの中止・延期が多く、外出するのもちょっと心配。こんな夏はおうちで、楽しんでみませんか？  
今月の特集は、こどもたちの楽しいおうち時間を演出するため、料理や工作、星空観察をご紹介します。

問合せ まち魅力発信課 ☎ 620・1602

## 料理をつくろう！

### すし飯づくり

- ①こんぶとお酒、水を入れてご飯を炊く。
- ②Aを小鍋で火にかけて溶かし、合わせ酢をつくる。
- ③炊きあがった①と②を混ぜ合わせ、うちわなどであおいで冷ます。

### 巻き寿司づくり

- ①Bを混ぜ合わせ、1枚分ずつ、計4枚の薄焼き卵をつくる。
- ②湯がいたほうれん草を水で冷まし水気を切ったら、醤油を振りかけ、6等分する。
- ③すし飯 180gを別にとり、鮭フレークと混ぜる（★）。
- ④巻き簾（なければラップ）に薄焼き卵を1枚置き、★と紅しょうがを1/4ずつ広げ、きっちり巻く。
- ⑤再度、巻き簾に薄焼き卵を1枚置き、★と紅しょうがを1/4ずつ広げ、④をその上に置き、芯にして巻く。



### 用意するもの (巻き寿司2本分)

#### ・すし飯

米……………2合  
水……………360cc  
酒……………小さじ1  
こんぶ……………5cm角  
(※なしでも可)

酢……………50cc  
砂糖……………大さじ2  
塩……………小さじ1

#### ・具材等

鮭フレーク……………40g  
紅しょうが……………30g  
(※薄味がおすすめ)  
ほうれん草……………100g(1束)  
(※きゅうりなどでも可)  
醤油……………小さじ1/2  
焼きのり……………3枚  
卵……………1個  
塩……………少々  
砂糖……………小さじ1

B(1枚分)  
×4



### バラの巻き寿司 (茨木巻き)

市の花「バラ」の模様の巻き寿司です。バラに見えれば、どんな具材でも作れます。オリジナルの茨木巻きをぜひご家庭で！



茨木高校  
入交享子さん

発案



コロナに負けない  
みんなで茨木応援プロジェクト!

#エール



つくって  
楽しもう

# おうちで 美味しい

お湯を注ぐだけの時短お味  
噌汁! お好みの具材でいろ  
いろな味が楽しめる!

いばきたの龍王みそでつくる

## みそまる

も一緒に!

### 用意するもの (10個分)

龍王みそ...180g  
天然だし...大さじ2または3  
お好みの具材(乾燥わかめ、  
ネギ、麩、油揚げ等)を適  
量(具材の大きさを揃えると  
混ぜやすい)

龍王みそは見山の郷や市内の複  
数のスーパー等で販  
売しています。詳細  
は市HP参照(右  
図読み取り)



### 作り方

龍王みそとだしと具材をよく混  
ぜ合わせ、直径約3cmの  
お団子にする。1つずつラッ  
プにくるんで完成!

食べるときは、みそまる1  
個にお湯を180ml注ぐ。



独特の甘い  
香りと深い  
旨味が特徴



⑩⑨でつくった溝にほうれん  
草の向きを互い違いに入れる。  
(写真3)



⑪⑤を中心の何ものせていな  
い溝にのせ、具材を押さえな  
がらしっかりと巻く。(写真4)

最後に、適当な大きさに切り  
分けて紅しょうがをちらせば  
完成!

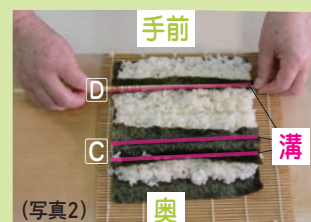
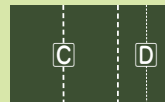
市HP(右図読み取り)にいな  
り寿司と一緒に作る  
詳しいレシピを動画  
で紹介しています。



⑥巻き簾に焼きのりを縦長に  
置き、すし飯を広げる。

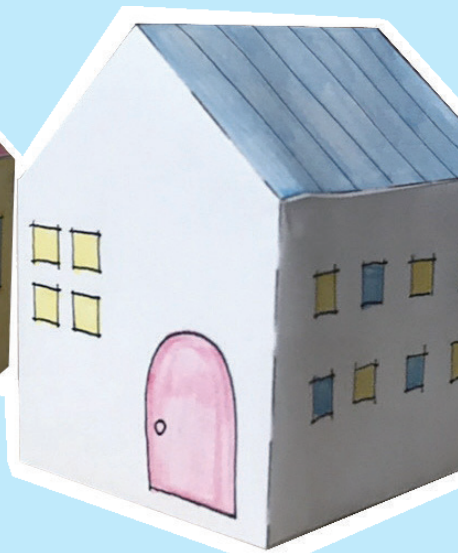
⑦奥側半分は3等分、手  
前側は2等分の位置に菜箸  
で溝を作る。(写真1)

⑧右下図のように、焼きのり  
1枚を縦に3等分に切り、そ  
のうち1枚を  
さらに2等  
分に切る。



⑨㊦1枚を奥側の溝に、㊧1  
枚を手前側の溝に置き、菜  
箸で溝を押さえる。(写真2)

どんなうちができるかな〜♪



## つくり方

①外の点線に沿ってはさみで切る。  
うしろのページを見終わってから  
切ってね!

②好きなところに色をぬったり、絵  
をかいたり、左ページのイラストも  
貼ったりしてみよう!

③黄色のところにのりをぬってくっ  
つけよう!

もっとつくりたいときは、市 HP  
(右図読み取り) から印刷で  
きます。



### 用意するもの

- ・はさみ ・のり
- ・色えんぴつや  
サインペン等

## おうちづくり

村上貴信さん

(株)ARC 研 代表取締役

リノベのいばらぎ 講師

発案



おうちのどこに絵が  
出てくるのか想像して  
つくってみてね!

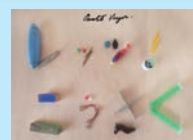
# 工作を楽しもう!



ハンドルを回すと UFO が動く!

## 自宅鑑賞型 UFO

UFO や箱の大きさ  
・形によって  
動き方が変わるよ!



監修: オマルト ヴェ  
ンザーさん

市 HP (下図読み取  
り) でつくり方等詳  
細を動画で紹介。



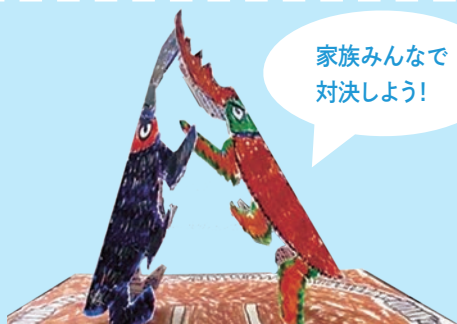
転がして遊ぼう!

## 動くハトをつくろう! さんぽっぽ

おうちであそぼう!  
あそびのレシピ

監修: 親子であそ  
ぼう! ufufu さん

市 HP (下図読み取  
り) でつくり方等詳  
細を紹介。



家族みんなで  
対決しよう!

牛乳パックを切り抜いて力士をつくろう!

## トントンカブトムシ

コップをならべておはなしをつなげよう!

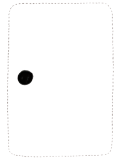
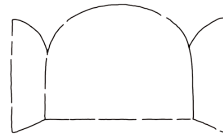
## 紙コップで絵本づくり

コップを重ねたり入れ  
替えたりしても楽しめる!





イラストも使ってみてね！



つくって  
楽しもう

# おうちで いろいろな

プラネタ童子

ぬりえ

キャラクター大集合!!



ケロやん



ほっとけん!



ラッキー



としよかんたろう

いばらき童子

いばらっきーちゃん

そのほかにも ...

市 HP (下図読み取り)  
ではほかにもおうちで  
できる工作を紹介していま  
す。家族みんなで夏の  
おうち時間  
を楽しみま  
しょう!



## 7月中旬21時ごろの 南東の星空

### 星を見るための ポイント

- ①明るい光が目に入らないように  
なるべく暗いところで見よう！
- ②雲の少ない夜で、満月の日を  
避けると見えやすいよ！



さそり座は、南の低い空に  
あって、赤く光っている中心部の  
アンタレスという星が目印だよ！

いて座

アンタレス

さそり座

いて座は、さそり座の  
すぐ東側にあるよ！



## 夏の 星空



### さそり座

さそり座は、大きなS字の形をしていて、名前のとおり長いしっぽの先に猛毒のある針を持った「さそり」をあらわしているよ。目印の赤い星をアンタレスというんだ！



### いて座

いて座は、弓をかまえているケンタウロスの姿を描いていて、その弓はさそり座の心臓・アンタレスを狙っているようにも見えるんだ。



### 星を知ろう！

- ・星は、太陽のように自ら光を放つ「恒星」と地球のように太陽の光を反射して光っている「惑星」、月のようにその惑星の周りを回る「衛星」の3種類に分けられるんだ。星座になっている星はすべて恒星なんだよ！
- ・星の光は「今」の光ではなくて、過去の光なんだよ。それは星と地球が遠く離れていて、地球に星の光が届くまでに何年も、何百年もかかっているからなんだ！



夏の三大三角形を見つけるには、まず一番輝いているベガを見つけよう。ベガから右下方向にアルタイルがあるよ。ベガから左下方向にはデネブがあるよ！



## ★ 天の川

おうちからは見えないかもしれないけど、天の川は織姫を指すベガと彦星を指すアルタイルの間に流れているんだよ！1年に1度、7月7日の七夕の日にだけ2人はこの天の川で会えると言われているんだ！

ベガ

こと座

はくちょう座

デネブ

## ★ 夏の三大三角形

7月7日の七夕のころには東の空に、明るい星が3つ（デネブ・ベガ・アルタイル）輝いているよ。これをつなぐと「夏の三大三角形」！

アルタイル

わし座

みて  
楽しもう

# ★ おうちで みよう

## ★ デネブ（はくちょう座）

デネブは、天の川にそって大きく翼を広げているはくちょう座のしっぽのあたりにある星だよ。はくちょう座は、星がきれいに十字型に並んでいるんだ！

市の天文観覧室（プラネタリウム）ではもっとたくさんの星を知ることができるよ！今月の観覧は33ページを見てね♪



## ★ ベガ（こと座）

ベガは、七夕伝説の織姫を指す星で、こと座にある星だよ！こと座は、西洋楽器の竖琴をあらわした星座で、ベガと4つの星からなる平行四辺形が琴の形をつくっている小さな星座なんだ！

## ★ アルタイル（わし座）

アルタイルは、七夕伝説の彦星を指す星で、わし座にある星だよ！わし座は、アルタイルを背中として、翼を広げて空を飛ぶわしの姿を描いているんだ！