

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。

問合先 まち魅力発信課 620・1602

料理をつくろう！

すし飯づくり

- こんぶとお酒、水を入れてご飯を炊く。
- Aを小鍋で火にかけて溶かし、合わせ酢をつくる。
- 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

- Bを混ぜ合わせ、1枚分ずつ、計4枚の薄焼き卵をつくる。
- 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。
- すし飯180gを別にとり、鮭フレークと混ぜる（★）。
- 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。
- 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

A
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



楽しもう
つくつて

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)

つくり方

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。

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)



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らない溝にのせ、具材を押さえながらしっかりと巻く。(写真4)

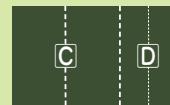
最後に、適当な大きさに切り分けて紅しょうがをちらせば完成！

市HP(右図読み取り)にいなり寿司と一緒につく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。



⑨C1枚を奥側の溝に、D1枚を手前側の溝に置き、菜箸で溝を押さえる。(写真2)

どんなおうちができるかな～♪



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

リノベのいばらき 講師
(株)ARC 研究代表取締役

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！



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。

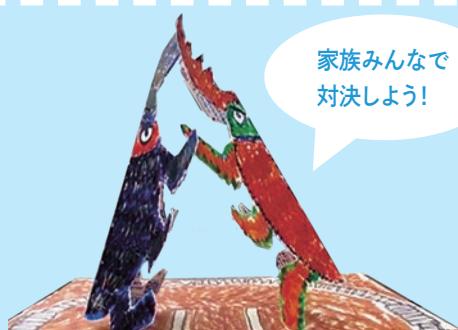


ハンドルを回すとUFOが動く！
白牢鑑賞型 UFO



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。



家族みんなで
対決しよう！

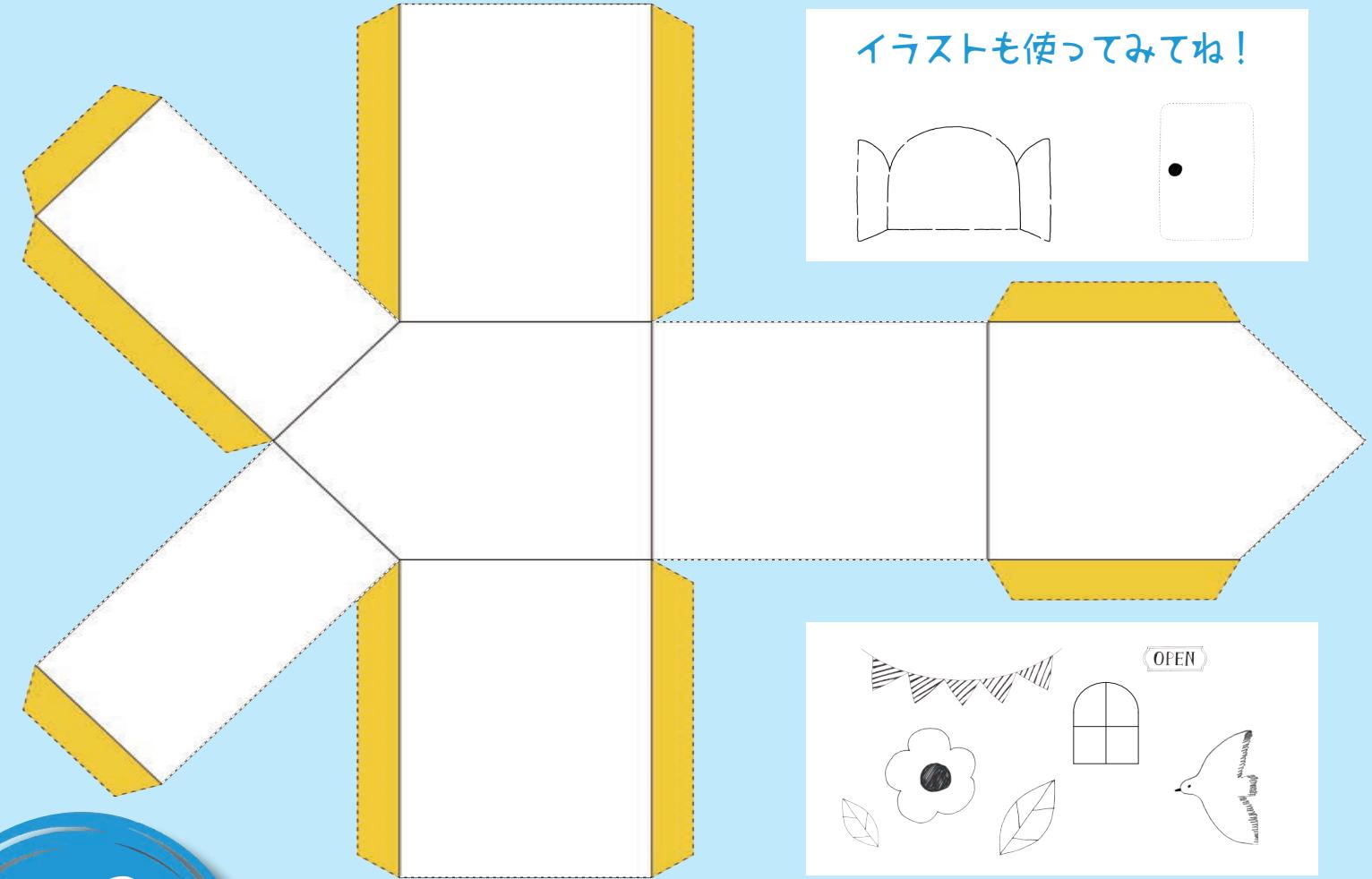
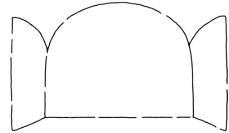
牛乳パックを切り抜いて力士をつくろう！
トントンカブトムシ

コップをならべておはなしをつけよう！
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！



楽しもう
つくりって

おうちで いろんな

ぬりえ

キャラクター大集合!!



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!



としかんたろう

いばらき童子

いばらっくーちゃん

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！

さそり座

アンタレス

いて座

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！



はくちょう座

デネブ

ベガ

こと座

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！

アルタイル

わし座

夏の大三角形

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「夏の大三角形」！

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、西洋楽器の豎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！