

図書館へようこそ！

◎垂水市立図書館 ☎ 32-7111 開館時間：午前9時30分～午後6時



新刊 1
スイム!スイム!スイム!
(五十嵐 貴久)

世界的超ビッグな大会の競泳で、2種目2連覇をしたオレ。まだまだやってやるぜと思っていたが、引退勧告を受け…。もう一度、あの舞台上で輝いてやる! 笑って泣けるスポーツ小説『小説推理』掲載を単行本化。



新刊 2
残り者
(朝井 まかて)

徳川家に江戸城の明け渡しを命じられる。官軍の襲来を恐れ、女中たちが我先にと脱出を試みるなか、大奥にとどまった「残り者」がいた。彼女たち5人が起こした思いがけない行動とは…。『小説推理』を単行本化。



新刊 続々
わたしの容れもの
◎角田 光代



◎カブトムシゆかり
カブトムシゆかりの虫活!



◎西野 弘章
いますぐ使える海釣り図解手引



◎海堂 尊
ポーラースター



◎ナツメ社
大好きな動物たちの感動ストーリー



◎オリバー・ストーン
オリバー・ストーンの告発 語られなかったアメリカ史1



◎榎野 道流
最後の晩ごはん



◎宝島社
おしゃれに片づく! 収納アイデア500



◎木嶋 利男
野菜の植えつけと種まきの裏ワザ

私の好きな本

甲崎 離澄 さん



わたしの好きな本は、あんびるやすこさんが書いてるなんでもま女商会シリーズのナナのたんぼぼカーニバルという本です。まじよの世界には、人間の知らないことがいっぱいあります。その中で、春にあるたんぼぼカーニバルというおまつりにきていくドレスを作る場面がすきです。みなさんも読んでみてください。

図書館から皆様へ

◆お知らせ

「語り継ぐ戦争垂水大空襲」の特設コーナーを設けております。また、昨年開催いたしました「戦争のあったところのことを知ろうの会」の様子をDVDで見ることができます。

◆「火垂るの墓」上映 (図書館2階)

8月5日(金) 10:00・15:00 (2回上映)

◆第1回図書館講座「夏休み親子俳句講座」

8月9日(火) 8:00～9:50 図書館2階

◆8月休館(月)

1日・8日・15日・22日・29日

伝承盆料理 かいのこ汁

エネルギー 139kcal・食塩相当量 1.5g

8月14日・15日の朝、精霊様にお供えし供する盆料理。名前の由来は、お粥にそえられる汁物「粥の子」が「かいのこ」になったと言われている。



第2回 夏野菜を食す

にがうりの 揚げ煮

エネルギー 146kcal・食塩相当量 0.9g

にがうりは、体のむくみを取り、疲労回復してくれるため、夏バテ防止に最適な夏野菜。苦味成分には、血糖値を安定させる効果もある。



かいのこ汁 (材料/2人分)

- ◎大豆(乾燥).....20g
 - ◎野菜昆布.....5g
 - ◎干し椎茸.....3g
 - ◎こんにやく・かぼちゃ...30g
 - ◎ごぼう.....20g
 - ◎みがしき・なす・油揚げ...10g
 - ◎サラダ油.....大さじ1/2
 - ◎麦みそ.....25g
 - ◎水+しいたけもどし汁...300cc
- ①大豆は一晩水にひたす。
 - ②野菜昆布と干し椎茸はもどし千切りにし、干し椎茸のもどし汁はとっておく。
 - ③油揚げは油抜き、こんにやくはあく抜きする。
 - ④ごぼうはささがき、こんにやく・なす・油揚げ・かぼちゃは角切り、みがしきは短冊に切る。
 - ⑤鍋に油を熱し材料を炒め、水を加え煮て火が通ったら、味噌を加え調味する。

※「みがしき」とは? /みがしきは、古くから継承栽培されている伝統野菜。葉柄を利用するが、トイモガラとは違い皮はむかないで、調理するのが特徴です。

にがうりの揚げ煮 (材料/2人分)

- ◎にがうり.....100g
 - ◎卵.....1/2個
 - ◎片栗粉.....大さじ2
 - ◎揚げ油.....適量
 - ◎白ごま.....小さじ2
 - ◎濃口醤油・砂糖.....小さじ2
 - ◎みりん.....小さじ1
- ①にがうりは種とわたをきれいにとり、5mmの半月切りにする。
 - ②①にとき卵をまぶし、片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。
 - ③ごまはからいりする。
 - ④調味料を煮立て、揚げたにがうりとごまをからめる。

Healthmate of this month 今月の食改さん



左から/山田福子さん・日高ミヤ子さん
市野美里子さん



食生活改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりや、「食育アドバイザー」として、全国15万人が活動しています。