

# 海風 -うみかぜ-

6月10日は「時の記念日」です。タイパ(タイムパフォーマンス)が重要視される現代社会。万物に平等に与えられている「時間」について、改めて考えてみませんか？



## 『時間とは何か (Newton別冊)』

ニュートンプレス 421.2 ジ

そもそも「時間」とは何なのでしょう？時代や分野によって色々な切り口があり、一概に説明することが難しいこの定義を、ビジュアルを多用しわかりやすく説明してくれています。ニュートンやアインシュタインが掲げた時間観から、SF映画でお馴染みのタイムトラベルまで多岐に渡っており、「時間」について考察する入門編にはぴったりの一冊です。

## 『時間を、整える (私のカントリー別冊)』

主婦と生活社 590 ジ

様々な業界で活躍する様々な年齢の方が、時間の使い方や時間との向き合い方を語ってくれています。暮らしに役立つちょっとした時短のアイデアから、時間に対する考え方そのものまで紹介されていますので、あなたにとっても何かしらのヒントが見つかるかもしれません。

## 大人の朗読会

日時：6月25日(日)  
時間：14時～15時30分  
※時間を延長する場合があります。  
場所：海洋文化センター図書室2階 研修室  
対象年齢：16歳以上  
6月3日(土)より電話にて受付いたします。  
連絡先：海洋文化センター図書室  
TEL：079-436-0940 または  
FAX：079-441-0051

エフエムみっきい「39の会」の皆様による朗読をお楽しみ頂けます。



## 休室日のお知らせ

6/1(木)、6/15(木)



トレーニングメニューの決定版

## ささみの梅しそチーズ焼き

梅干しとチーズで満足感もアップ。テフロン加工のフライパンを使用すると、炒め油を使用しなくても焦げ付かないためおすすめです。

ささみで低カロリーですが、低脂肪でタンパク質が多く、ビタミン豊富な大葉も使っているので美容にもおすすめのレシピです。



材料 (2人分)

148kcal (1人分)

鶏ささみ	4枚	160g
塩	少々	0.2g
胡椒(黒)	少々	
薄力粉	小さじ1	3g
梅干し	大1個	10g
スライスチーズ	2枚	20g
大葉	4枚	4g
油	適量	

### 【作り方】

- ① 鶏肉は観音に開き、塩、胡椒をして、茶こしに入れた小麦粉を内側にふる。
- ② 梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたく。スライスチーズは半分に切る。
- ③ ①の鶏肉にスライスチーズ、大葉、②の梅干しを順にのせて巻く。
- ④ 少量の油をひいたフライパンに③を巻き終わりが下になるように置き、蓋をし、弱めの中火で焼く。(途中、裏返して肉全体に火が通るまで加熱する)

【レシピ】 ソラレピHP 参照



### 『今年こそ、梅しごと』

杵島 直美 / 著 河出書房新社 596.3 キ



梅が旬を迎える季節に行う「梅しごと」。青梅で作る梅酒・梅シロップや、完熟梅で作る梅干しの作り方をわかりやすい写真を添えて解説してくれています。

今年こそ、「梅しごと」にチャレンジしてみませんか？