

2023年7月号
文月/July
No. 261

加古川海洋文化センター図書室
加古川市別府町港町16番地
電話(079)436-0940

海風 -うみかぜ-



7月1日は全国的に『山開き』の日とされています。
『山開き』とは夏山のシーズンの最初に山の神さまを祀り、
登山の安全を祈願し、開山を祝う儀式のことです。
安全に楽しく山登りをするのにおすすめの本をご紹介します。

『疲れのない山歩きの技術』

栗山 裕哉/監修 メイツユニバーサルコンテンツ 786.1 ツ

「登山って重い荷物を持って長時間不整地を歩くから、疲れる。」そんなイメージがありませんか？
登山での歩行技術を上げると、けがの防止や疲労の軽減、一定スピードで歩くことを意識できるようになります。
この本では、初心者に向けた登山の為の体作りの仕方や道具の選び方をたくさんの写真と共に紹介しています。

『焚き火とフライパン』

小林 キユウ/料理・写真・文 山と溪谷社 596.4 コ

山登りと言えば、キャンプを思い浮かべませんか？そのキャンプに欠かせないのがおいしいごはんです。
この本では、フライパンひとつで作れるレシピを多数紹介しています。
また、焚き火料理で難しい火加減の調節の仕方も掲載されています。
登山と一緒に野外料理も楽しんでみませんか？



図書室からのお願い

7月1日よりじゃぶじゃぶ池の利用が開始されています。

車をご利用される場合は、駐車場が15時ごろまで大変混雑しますので、なるべくこの時間を避けてご来室ください。

また、返却のみご利用の方は、入り口横に返却ポストもごございますのでご利用ください。
(返却ポストのご利用は閉館中の時間のみとなっております。)

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力お願い致します。

7月のテーマ展示

児童

「ねがいごと」

一般

「#観る本」

休室日のお知らせ

7/6 (木)



さっぱり美味しい

アボカドと豆腐のサラダ

アボカドは「森のバター」とも呼ばれ、世界一栄養価の高い果物です。また、アボカドに豊富に含まれる栄養素として、ビタミンC、食物繊維のほか、カリウム、ビタミンEが挙げられ、ビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンEは肌の老化を抑えます。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。

材料 (2人分)

264kcal (1人分)



豆腐	1丁	300g
〈絹〉		
アボカド	1/2個	80g
〈2cm角に切る〉		
トマト	2/3個	100g
〈2cm角に切る〉		
キュウリ	1/2本	50g
〈1.5cm角に切る〉		
マヨネーズ	大さじ2	24g
タマネギ	1/8個強	20g
〈薄切り・水にさらす〉		
ポン酢	大さじ1	15g

【作り方】

- ① 豆腐は2cm角に切り、水気を切って器に盛る
- ② アボカド、トマト、キュウリをマヨネーズで和えて、盛り付ける
- ③ 水にさらしたタマネギの水気を切って乗せ、ポン酢をかけて出来上がり

【レシピ】 ソラレピHP 参照

ソラレピ



『 野菜と栄養たっぷりの具だくさんの 主役サラダ 200 』

エダジュン／著 誠文堂新光社 596.3 エ



サラダには、焼く、煮る、炒める、蒸すなど、様々なバリエーションがあります。肉や魚介を使ったボリュームたっぷりのサラダから、素材を生かした繊細なサラダのレシピはもちろん、生野菜をおいしく食べるドレッシングやトッピングのレシピ、野菜の保存方法も紹介しています。

普段のサラダに飽きてしまった、何かアレンジを加えたい方はぜひ参考にしてみてください。