

2023年8月号
葉月 / August
No. 262

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-



夏になると、旅行する機会が増えると思います。
大切な人との一瞬をカメラに収めたい。
きれいな風景を記録に残したい。
そこで今回は写真に関する本を集めてみました。

『iPhone で撮る写真がグンとよくなる法則』

鈴木 啓太 | urban / 著 玄光社 743 ス

スマートフォンのカメラで日常風景やイベントなどを撮影する機会が多いですよね。でもどうしたら上手く撮影できるのか、設定や用語が難しくてわからないと思ったことはありませんか？

この本は、iPhone で撮影するシーンに合わせて撮り方を教えてくれます。
おすすめのカメラアプリや写真編集アプリも掲載されています。



『カメラど素人が、プロのカメラマンに撮影のテクニックを教わってきました。』

永峰 英太郎 / 著 岡 克己 / 撮影 技術評論社 746 ナ

雑誌や写真集などを見ていると、どうしたらこんな風に撮れるのだろうか？と思ったことはありませんか？

スマートフォンやコンパクトカメラではなく、デジタル一眼レフカメラを使って人の心に残る写真を撮影してみよう。動植物や建造物、人物が立体的にかつダイナミックに撮れる構図なども紹介されています。

ブックカート導入のお知らせ

加古川中央ロータリークラブ様より、
ブックカートを寄贈いただきました。
入口横を置場としています。
館内でご自由にお使いください。

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。

8月のテーマ展示

児童

「思い出づくり」

一般

「涼しく暮らす夏」

休室日のお知らせ

8/3 (木)



ワタでこくま

イカとブロッコリーのバター醤油

いかのわたを加えることで、わたの甘みも加わり深みのある味になります。ブロッコリーにたれがよく絡み、イカの旨味をよく味わえる一品。イカは低カロリー、低糖質の食材です。カロリーの摂り過ぎは、肥満を招きます。内臓脂肪の増加は、糖尿病や動脈硬化と密接に関連する為、摂取カロリーを抑えることが予防に繋がります。



材料 (2人分)

180kcal (1人分)

ブロッコリー 〈一口大〉	3/5株	150g
イカ 〈一口大(わた付き)〉		250g
酒	大さじ1	15g
バター	大さじ1弱	10g
醤油	小さじ2	12g

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に切り、沸騰したお湯に塩(分量外)を加えて茹で、ザルに上げておく
- ② イカは足を抜いて、わたを切り取り、一口大に切る(わたはとっておく)
- ③ 目・くちばし・吸盤・スミを取り除き、身を食べやすい大きさに切り、酒をもみ込む
- ④ フライパンにバターを入れて中火にかけ、②で取りだしたわたを崩しながら軽く炒める
- ⑤ ②のイカの身を加えて、軽く火が通るまで2~3分ほど中火で炒める
- ⑥ ①のブロッコリーを加えて炒め合わせ、醤油をフライパンの鍋肌から回し入れる

【レシピ】 ソラビHP



『 魚のさばき方と一生使えるレシピ 家庭の魚料理 -保存版- 』

川上 文代／著 グラフィック社 596.3 カ

世界には、魚介類を使用した料理がたくさんあります。ソテーやムニエル、鮮度がよければ、お刺身やカルパッチョなどもありますね。しかし、魚はさばかなければ料理ができません。この本は、魚の部位からさばき方、道具、盛り付けの際の彩りや旬の時期、そして“一生使えるレシピ”が紹介されています。