

2023年9月号
長月 / September
No. 263

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 -



9月1日は「防災の日」です。
突然起こる災害に備え、普段から準備や心構えをしておきましょう。
9月は台風も多く上陸する季節です。
身のまわりのことを一度見直し、身近な人と話し合ってみませんか。



『消防レスキュー隊員が教えるだれでもできる 防災事典』

タイチャー / 著 KADOKAWA 369.3 タ

地震や台風などの自然災害だけでなく、日常で起こりうる事故や災害、予測不能の人災や対人トラブルまで「今できる備え」を学べる本です。具体的な実践対策や、これだけはしてはいけないNG行動もケースごとに紹介されているので、いざという時の参考になる本です。



『キャンプ×防災のプロが教える 新時代の防災術』

寒川 一 / 監修 学研プラス 369.3 キ

いつ来るか分からない自然災害への対処法として、この本ではアウトドアライフをその手段の一つとしてあげています。ライフラインの確立されていない自然環境での暮らしを楽しむキャンプ。その心構えや魅力を伝えながら、実践的な生き延びる術が紹介されています。道具があっても使ったことが無ければいざという時に動けません。防災キャンプという新しい防災についてわかりやすく学べる本です。

私の一押し本

海洋文化センターでは
「みんなに薦めたいわたしの一押し本」
を大募集しております。
皆さんにぜひ読んでもらいたい一冊を
100文字前後でご紹介ください。

9月のテーマ展示

児童
「おかしむかしあるところに」
一般
「飯テロ」

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。

休室日のお知らせ

9/7 (木)、9/11 (月)、9/21 (木)

漬けておくだけ

ポキ丼



合わせ調味料にマグロをつけるだけでできるポキ丼。おいしく簡単な1品で、炭水化物とたんぱく質が豊富に摂取できます。具はサーモンや鯛などでアレンジするのもおすすめです。

運動後は、筋肉のエネルギー源となるグリコーゲンを消費しています。速やかに糖質を摂取することで、グリコーゲンを回復させ、素早く疲労回復することができ、エネルギー不足による、筋タンパク質の分解を抑えることができます。タンパク質は、運動後の筋肉の修復、強化に欠かせない栄養素です。

材料 (2人分)

698kcal (1人分)



【調味料A】

| | | |
|---------------|--------|-------|
| ゴマ (白) | | 3 g |
| 醤油 | 小さじ4 | 24 g |
| みりん | 大さじ1 | 18 g |
| 砂糖 | 小さじ1強 | 4 g |
| ゴマ油 | 小さじ1/2 | 4 g |
| マグロ<2cmの角切り> | | 240 g |
| タマネギ<薄切り> | 1/3個弱 | 40 g |
| アボカド<2cmの角切り> | | 100 g |
| ご飯 | | 400 g |
| 卵<卵黄のみ> | 2個 | 60 g |
| 大葉<千切り> | 2枚 | 2 g |

【作り方】

- ① ボウルに混ぜ合わせた【調味料A】とマグロを入れて絡め、ラップをかけて10分ほど冷蔵庫で味をしみ込ませる
- ② タマネギは、5分ほど水にさらし、ザルにあげてしっかりと水気を切っておく
- ③ 「1」に、アボカドを加えて和える
- ④ 器にご飯を盛り、[2]のタマネギをのせ、「3」の具材をのせてタレも回しかける
- ⑤ 「4」の中央部分に窪みをあけ、卵黄をのせて、大葉をのせる

【レシピ】 ソラレピHP参照

ソラレピ



『しあわせハワイごはん』

エバユリ／著 イカロス出版 596.2 エ



ハワイのご飯といえば何を思い浮かべますか？パンケーキやロコモコ、エッグベネディクトなどガイドブックに載っている有名料理から、ローカルのハワイアン料理まで64ものレシピやハワイの文化についても収められています。またハワイといえばプレートランチ。その基本的な盛り付け方も紹介されているので、自宅でお気軽にハワイ気分を味わうことができる一冊です。