

海風 -うみかぜ-



10月1日は「コーヒーの日」です。
コーヒー豆の収穫が終わり、新たなコーヒー作りが始まります。
コーヒーの香りにはリラックス効果があると言われています。
コーヒーを飲んでほっとひといきしては?



『おいしい珈琲を自宅で淹れる本』

富田 佐奈栄/著 主婦の友社 596.7 ト

いつも飲むレギュラーコーヒーが物足りなくなった方に読んで欲しい本です。
ドリップコーヒーの淹れ方や豆の種類、いろんなアレンジコーヒーが載っているので自分好みの一杯を探してみたいかがでしょうか。相性の良いスイーツも紹介されているのでコーヒーと一緒に楽しんでみてください。

『作家と珈琲』



平凡社編集部/編 平凡社 914.6 サ

作家さんの珈琲へのこだわりや思わず笑ってしまうような珈琲あるあるが書かれていたり、喫茶店愛があふれていたり、珈琲にまつわる作品が52篇掲載されています。どの作品も短く漫画も掲載されているので読み始めやすいです。読んでいると珈琲の香りが漂ってきそうな珈琲が飲みたくなる本です。

私の一押し本

皆さんに書いて頂きました
「みんなに薦めたいわたしの一押し本」
を図書室内に掲示しております。
ぜひご覧ください。



10月のテーマ展示

児童「ロングセラーの力」

一般「名作を読む」

休室日のお知らせ

10/5(木)、10/19(木)

臨時休室日のお知らせ

10/28(土)、10/29(日)

10月28日(土曜) 終日、「返却ポスト」をご利用いただけません。

10月29日(日曜) 「返却ポスト」はご利用いただけません。



大人の朗読会

日時:10月15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2階 研修室

対象年齢:16歳以上

予約受付:TEL:079-436-0940

FAX:079-441-0051

9月16日(土)より電話または窓口にて受付中。

エフエムみっきい「39の会」による朗読会を

お楽しみ頂けます。





秋香る

鮭ときのこのカレー炒め

野菜を追加することで、副菜が付けられない時にもアレンジが可能です。脂肪が気になる場合は、アルミホイルやシリコンスチーマーでの蒸し焼きをお勧めします。カレー粉などの香辛料は、胃液の分泌を活発に、食欲を刺激します。

材料 (2人分)

218kcal (1人分)

生鮭<一口大切り> 2枚 160g

調味料【A】

塩 小さじ1/3 2g

胡椒 少々 0.2g

カレー粉 小さじ1 2g

薄力粉 大さじ1弱 8g

オリーブオイル 適量

シメジ<石づきをとる> 1パック 100g

酒 大さじ1強 16g

粒マスタード 小さじ1 6g



【作り方】

- ① 生鮭は調味料【A】で下味をつけ、小麦粉をまぶす
- ② フライパンにオリーブオイル（半量）を入れて、鮭をこんがり焼いたら一旦取り出す
- ③ フライパンに残りのオリーブオイルを足し、シメジを中火で炒め、酒を回し入れて火を止め、粒マスタードで味を整える
- ④ 「1」をフライパンに戻し、混ぜ合わせ、皿に盛る

【レシピ】 ソラレピHP参照



『使えるきのこレシピ』

野永 喜三夫／著 他 柴田書店 596.3 ツ

きのこを使う種類も料理もいつも同じになってしまう…そんな方におすすめの本です。

和食、フレンチ、イタリアン、中華の4人のシェフが定番のきのこから珍しい種類のきのこを使ったレシピを紹介しています。きのこを使ったデザートやドリンクも紹介されているのでこの1冊できのこレシピのレパートリーが増えます。

