

2023年11月号
霜月/November
No. 265

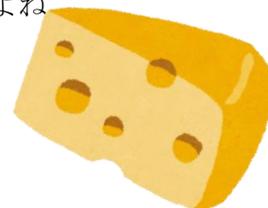
加古川海洋文化センター図書室
加古川市別府町港町16番地
電話 (079)436-0940

海風

—うみかぜ—



11月は、ワインの新酒の季節です。
第3木曜日に、ボジョレー・ヌーヴォーの解禁を控えていますよね。
美味しい食事と共にワインをいかがでしょうか？



『おいしいチーズの事典』

久田 早苗/監修 日本文芸社 648.1 オ

チーズにたくさん種類がある事を知っていますか？普段スーパーなどで見かけるプロセスチーズと、ナチュラルチーズに分けられ、ナチュラルチーズは更に8種類に分けることができます。作り方も違い、味も変わっていきます。チーズと相性のいいお酒や、チーズ料理なども紹介しています。

『家飲みワインガイドブック』

佐藤 陽一/著 NHK出版 596.7 サ

ワインは、品種や産地、造りによって味が変わってきます。種類も、赤・ロゼ・白と様々あり、料理に合うワインもそれぞれ違います。この本は、ワインの基本から楽しみ方まで幅広く掲載されていますので、自分だけの楽しみ方を模索してみたいかがでしょうか。

トライやるウィーク実施中！

11月6日(月)から11月10日(金)まで、別府中学校
2年生の4名がスタッフとして活動しています。
最終日にはおはなし会も開催しますので、来てくだ
さい！

日時：11月10日(金)11時30分～12時
場所：2階図書室
対象：未就学児
内容：絵本の読み聞かせ

11月のテーマ展示

児童

「あつまれ！

わんわんとなかまたち」

一般

「文化を知る、学ぶ。」

休室日のお知らせ

11/2(木)、11/16(木)



11月17日は将棋の日

日本将棋連盟が1975年に記念日として制定した「将棋の日」。

実は徳川家8代将軍徳川吉宗が、旧暦11月17日に「御城将棋」という将軍の御前で将棋を指す年中行事を行っていたことに由来します。11月4日、5日には鶴林寺で「加古川清流戦」が行われます。

ほかほか肉団子

肉団子と白菜のスープ煮

タマネギを加え、挽肉の量を減らすことで、カロリーを抑えられます。暖かいスープはお腹にたまるので、カロリーは控えめでも満足感があります。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ため、摂取カロリーを抑えることで予防に繋がります。

材料 (2人分)

246kcal (1人分)

【材料A】

| | | |
|-------------|---------|------|
| 豚挽肉 | | 120g |
| タマネギ | 1/3個強 | 60g |
| くみじん切り> | | |
| ニンニク | | 2g |
| くすりおろし> | | |
| ショウガ | 1片 | 10g |
| くみじん切り> | | |
| 醤油 | 小さじ1 | 6g |
| ゴマ油 | 小さじ1/2 | 2g |
| 片栗粉 | 小さじ2 | 6g |
| 水 | 3カップ | 600g |
| ショウガ | 1片 | 10g |
| く千切り> | | |
| ニンジン | 1/7本強 | 30g |
| く千切り> | | |
| 白菜 | 1・1/2枚強 | 160g |
| く1~2cm幅に切る> | | |
| 鶏ガラ出汁<顆粒> | 小さじ2 | 6g |
| 塩 | 少々 | 0.8g |
| 春雨 | | 20g |
| ゴマ油 | 小さじ1/2 | 2g |



【作り方】

- ①ボウルに【材料A】を入れ、よく混ぜ合わせて、1人3個付になるようにタネを等分して丸める
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、「1」の肉団子を加える
- ③ 再沸騰したら、ショウガ、ニンジン、白菜、鶏ガラ出汁、塩を加えて5分煮る
- ④ 「3」に春雨を加えて、3分煮たらゴマ油を加える

【レシピ】 ソラレピHP 参照

ソラレピ



『毎日食べても飽きない 定番鍋 アイデア鍋 異国鍋』

中島 武/著 講談社 596 ナ

鍋料理にたくさん種類があることをご存じですか？
定番の水炊きや豚しゃぶに加え、アレンジで豆乳鍋や薬膳鍋など様々な鍋レシピが掲載されています。

お好きなつけだれと一緒に召し上がってみてはいかがでしょうか？