

2023年12月号
師走/December
No. 266

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-



街中を綺麗に彩る灯りが目に楽しい季節がやって来ました。
クリスマスやお正月など、イベントが盛り沢山の季節を
楽しく乗り切る為に風邪への対策を本から学びませんか？

『元気な人のすこやかな習慣』

扶桑社 498.3 ゲ

雑誌『天然生活』で紹介された体の不調や心の不調を整えるアイデアをまとめた一冊です。料理家やモデルなど15人の病気にならない為の免疫を高めるアイデアを紹介しています。体の冷えの取り方や、栄養素を取りつつ胃腸に優しい料理のレシピも掲載されています。

『ドラッグストアで買えるあなたに合った薬の選び方を頼れる薬剤師が教えます』

児島 悠史/著 羊土社 499.7 コ

風邪をひかないように気を付けていても、体調を崩すこともあると思います。風邪をひくと町のドラッグストアで買える薬の中から自分の体に合って効く薬を選ぶこともあるのではないのでしょうか。そんな時には、薬剤師でもある著者が書いたこの一冊を参考にしてみてはいかがでしょうか。風邪やインフルエンザだけでなく、花粉症や口内炎に合う薬の紹介もされています。



年末年始の休館について

2023年12月29日(金)~2024年1月3日(水)

2024年1月4日(木)は図書整理日

上記の期間は図書室も休室しますので、お気を付けください。

12月のテーマ展示

児童「音の庭」

一般「紅白本合戦」

休室日のお知らせ

12/7(木)、12/21(木)

年末年始に伴う貸出冊数と返却期限の変更について

12月15日(金)~12月28日(木)までの貸出は

15冊3週間に変更されます

いつもより多く・長く貸出可能ですので、ぜひご利用ください。



バター香る 鮭とじゃがいもの炊き込みご飯

バターを最後に混ぜる事で、風味やコクが増すのがポイントです。鮭を2匹まるまる入れることでたんぱく質を豊富に摂取でき、じゃがいもを使用することで、糖質も効率よく摂取できるメニューです。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)

589kcal (1人分)

【材料A】

胚芽米	1カップ	170g
塩鮭	2切れ	160g
バター	大さじ1	12g
ジャガイモ <1cm幅角切り>	1個強	160g
調味料A		
カツオ出汁	1カップ強	220ml
酒	大さじ2	30g
醤油	大さじ1/2	9g
胡椒(黒)	適量	
バター	大さじ1弱	10g
<盛付用> 葉ネギ	1本強	2g
<小口切り> ゴマ(白)	小さじ1	3g



【作り方】

- ①胚芽米は、洗米して炊飯器に入れ、30分ほどたっぷりの熱湯に浸水させる
- ②フライパンにバターを溶かし、焼き目がつくまで強火で鮭を焼き、鮭を一旦取り出す
- ③「2」と同じフライパンで、ジャガイモをサッと炒める
- ④「1」をザルに上げて水気をしっかりと切り、【調味料A】、「2」の鮭、「3」のジャガイモを加えて炊く
- ⑤炊きあがったら、バターを混ぜ込み、よく蒸らしてから器に盛り付け、葉ネギとゴマをふる

【レシピ】 ソラレピHP 参照

ソラレピ



『まいにちまぜごはん』

藤井 恵 / 著 地球丸 596.3 フ

炊きあがったご飯にいろんな具を混ぜて、毎日のちょっとしたごちそうを作りませんか。様々な混ぜご飯のアイデアレシピが多数掲載されているだけでなく、ご飯を炊くための基本も載っています。混ぜご飯と一緒に食べたい汁物やスープのレシピを使って食卓を素敵に彩りましょう。