

2024年1月号  
睦月/January  
No. 267

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-



新年あけましておめでとうございます。  
本年も皆様と本の架け橋になれるよう、スタッフ一同  
尽力してまいります。  
まだまだ寒い日が続きますが、身体を温めてお過ごしください。

## 『MUJICA TEA に教わる紅茶の楽しみ方』

MUJICA TEA/監修 KADOKAWA 596.7 ム

紅茶にはさまざまな楽しみ方があります。  
茶葉の種類によって変わる香りや淹れた時の色、時間とともに変化する味わい、ティーポットやティーカップなどの紅茶を淹れる道具のデザインも様々で、紅茶に詳しくなるほど楽しみ方も増えていきます。

おいしいお菓子や軽食と共に、お好みの茶葉を見つけてみて下さい。



## 『体が整うとっておきのしょうがレシピ』

森島 土紀子/著 平柳 要/監修 ナツメ社 596 モ

体を温める食材と言うと『しょうが』が思い浮かびます。  
しょうがには体を温める以外にもさまざまな健康効果があります。  
また、おかず系はもちろん、お菓子やドリンクにも活用できるので、この本のレシピを参考に体を内側から温めてみませんか。

## システムメンテナンス及び蔵書点検のお知らせ

2/13(火)システムメンテナンスの為、休室

2/14(水)~2/20(火)蔵書点検の為、休室

システムメンテナンス及び蔵書点検に伴い、1/31(水)より貸出冊数は15冊、貸出期間は3週間となります。

窓口またはお電話での延長処理も3週間となりますが、webでの延長は2週間となりますのでご注意ください。

## 1月のテーマ展示

児童

「ふしぎな生物みつけた」

一般

「新春初笑い 笑門来福」

## 休室日のお知らせ

1/1(月)~1/4(木)、1/18(木)

# さばと冬野菜のんにく醤油炒め

野菜の量はもちろん、歯ごたえのある野菜を使用することで野菜をしっかり食べられるボリュームたっぷりな一品です。にんにくと鷹の爪の香りを効かせることで最後まで飽きの来ない味に仕上げました。こちらのレシピは1人前で160gの野菜を摂取することが出来ます。野菜には食物繊維やビタミンが豊富に含まれ、肌の健康に役立ちます。



## 材料 (2人分)

生サバ	200g
油	適量
ニンニク	4g
〈すりおろし〉	
油	適量

375kcal (1人分)

## 【材料A】

鷹の爪	1本	1g
〈輪切り〉		
大根	1/8本	100g
〈5mm幅のいちよう切り〉		
ニンジン	2/5本	80g
〈いちよう切り〉		
レンコン		100g
〈5mm幅のいちよう切り〉		
ホウレンソウ	1/5束	60g
〈4cmの長さに切る〉		

## 【調味料B】

醤油	大さじ1・2/3	30g
砂糖	大さじ1・1/2	12g
酒	大さじ1	15g

## 【作り方】

- ①生サバは食べやすい大きさに切り、中火にかけて油を引いたフライパンで、両面に焼き色がつくまで焼く。蓋をして弱火で5分加熱し、一旦器に取り出す
- ②「1」のフライパンをペーパータオルで軽く拭き、再度中火にかけて油を引き、ニンニクを加えて香りが出るまで加熱する
- ③【材料A】を加え、大根に火が通るまで炒めたら、「1」のサバ、ホウレンソウ、【調味料B】を加えて炒め合わせる

【レシピ】 ソラレピHP 参照

ソラレピ



## 『まいにちにんにくレシピ』

永山 久夫／監修 松村 眞由子／料理制作 池田書店 596 マ

にんにくには免疫力アップはもちろん、美肌効果、がん予防、疲労回復などのさまざまな効果があります。この本では、にんにくを使った料理はもちろん、調理のコツやにんにく調味料のレシピも掲載しています。からだに良いと言っても摂り過ぎはよくないので、適度に摂取して元気な体を作っていきましょう。