

2024年2月号
如月/February
No. 268

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-



暦の上では立春を迎えています、まだまだ寒さが続いています。
今年には4年に1度のうるう年です。うるう年は閏年（じゅんねん）とも言われ、
1日が366日になる年です。
平年とは少し違う特別な1日を、あなたはどんな風に過ごしますか？



『暦レシピ』

高山 なおみ/著 KTC 中央出版 596 タ

料理家、文筆家高山なおみさんが2002年～2019年に、『日々ごはん』『帰ってきた日々ごはん』シリーズにて紹介された、おまけレシピをまとめた1冊。18年間で通算141のメニューが月ごとに収録されています。写真は一枚も載っていませんし、調味料などの細かな分量もありませんが、不思議と作りたくなってしまいう料理がたくさん。暦のようにめくってみて、目にとまった料理をぜひつくってみてください。

『世界史 366 日事典 今日は何の日？』

アンドレア・ミルズ/ほか著 武井 摩利/訳 創元社 204 セ

1年は365日、そして今年には366日。あの日あの時、世界の歴史の中では一体どんなことが起こっていたのか。本書は科学、文学、芸術、政治、哲学のさまざまな分野の歴史の中で、権力からはじかれてきた人たちの物語や、あまり記録されてこなかった出来事を「その日」で綴り、約2600もの出来事を紹介しています。中学生から大人まで楽しめるので、あなたの特別な日、歴史の中では一体どんなことが起こっていたのか、ぜひ調べてみてください。

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月30日(火)～2月12日(月)の期間
貸出冊数 15冊、貸出期間 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。

2月のテーマ展示

児童
「とり鳥 TORI」
一般
「本と、映像と」

休室日のお知らせ

2/1(木)

苦味が癖になる 菜の花回鍋肉



菜の花の苦味がクセになる、菜の花ホイコーローです。菜の花にはビタミンCが含まれ、ビタミンCはハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。

材料（2人分）

330kcal（1人分）

豚肩ロース（薄切り）	180g
〈一口大〉	
ゴマ油	適量
キャベツ	100g
〈一口大〉	

【材料A】	
長ネギ	50g
〈5mm幅斜め切り〉	
パプリカ（赤）	50g
〈乱切り〉	
菜の花	120g
〈4~5cmの長さに切る〉	

【調味料B】		
甜麺醤	大さじ1・1/3	24g
醤油	小さじ1	6g
鶏ガラ出汁	小さじ1	3g
〈顆粒〉		



【作り方】

- ①フライパンを中火にかけてゴマ油を引き、豚肩ロースを火が通るまで炒める
- ②キャベツを加えて1分ほど炒めたら【材料A】を加えて、全体が少ししんなりするまで炒める
- ③【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

『 豆 』

有元 葉子／著 家の光協会 596.3 ア

節分には豆をまき、無病息災を願いますよね。豆には大きな生命力があり、食べる事で、その力をいただけると考えられています。そんな古くから日本で食べられている豆。本書は、大豆、黒豆、そら豆など豆別にレシピを紹介。さらにそれぞれ下ごしらえからわかりやすく写真つきで解説してくれています。煮豆、豆ごはん、サラダやムスといった幅広いラインナップで、あなたの知らない新しい豆料理に出会えるかもしれません。