

2024年3月号
弥生/March
No. 269

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—



卒業や転校・転勤など人生の転機を迎えることも多い3月。
新生活のスタートに心躍る一方で、やはり一抹の不安を覚えることも…。
でも、きっと大丈夫。
これからのあなたを応援してくれる一冊を探してみませんか？

『6ヵ国転校生 ナージャの発見』

キリーロバ・ナージャ／著 集英社 372 キ

両親の転勤で世界の6ヵ国(ロシア・日本・イギリス・フランス・アメリカ・カナダ)それぞれの地元の学校で教育を受けたロシアの少女ナージャ。言葉や国民性から、机の並べ方・筆記用具・テスト・ランチ…。あらゆる違いを目の当たりにした自称「人見知り」の著者ナージャが、各国での体験と発見を紹介すると共に、大人になり当時を振り返って気付いた発見についても語っているエッセイです。



『人生の気品』

草笛光子ほか／著 新日本出版社 281.0 ジ

各界で活躍する俳優や作家、映画監督、漫画家、画家たち…。成功者は常にスポットライトを浴び華やかな人生を謳歌している様に見受けられがちですが、実は誰にも人生の転機があり、かげでの苦労や苦悩、そしてそれを乗り越える努力があったんです。15人の著名人が語る自らの仕事と人生を知れば「自分らしく、どう生きるか」を見つめ、明日への力がわいてくるかもしれません。



図書室からのお願い

本が破れてしまった、ページが外れてしまった…。

そんな時はおうちで修理せず、スタッフに教えて下さい。

図書館、図書室の本はスタッフが専用の道具で修理します。

利用者の皆様に末永く資料を読んでいただけるようにスタッフが修理致しますので、カウンターにてお知らせ下さい。



3月のテーマ展示

児童 「はな」
一般 「Water」

休室日のお知らせ

3/7(木)、3/21(木)

臨時休室日のお知らせ

3/31(日)

終日、「返却ポスト」をご利用いただけます。

5分で簡単和食

タケノコの 味噌マヨ和え



春が旬の筍を味噌とマヨネーズで和えた、手軽に作ることができる一品です。筍には食物繊維が多く含まれます。食物繊維は腸の健康維持に役立ちます。



材料 (2人分)

58kcal (1人分)

タケノコ 〈5 mm幅の薄切り〉		120 g
【材料A】		
味噌 (白)	小さじ 2	12 g
マヨネーズ	小さじ 2	8 g
青海苔	少々	0.5 g

【作り方】

- ① タケノコは熱湯で2分程茹で、ザルにあげて粗熱をとる
- ② ボウルに【材料A】を入れてよく混ぜ、①のタケノコを加えて和える

【レシピ】 ソラレピHP 参照



『農家が教えるタケノコづくし』

農文協／編 農山漁村文化協会 596.3 ノ



春の味覚の代表格「タケノコ」の価値は無限大です。日常の定番メニューからおもてなし料理まで、料理の主役に脇役に、多彩に活躍してくれます。アク抜きや部位ごとの使い方などの料理の基本から、水煮やビン詰め、乾燥、塩漬け、冷凍などの保存・加工法、更には穂先タケノコや国産メンマづくり、そしてもちろん和洋あらゆるレシピまで、タケノコを味わい、楽しみつくす知恵と技がこの一冊に詰まっています。