

ここでは新着本の紹介や魅力あるおすすめ本、イベント情報をお届けします！市民図書館に足を運んでみてはいかがでしょうか？



おすすめ



『ビールの歴史 食の図書館』
ギャビン・D・スミス／著
588.5ス（一般9棚）原書房

沖縄の暑い夏、この季節に飲みたくなるお酒といえば“ビール”。あなたはビールの歴史について知っていますか？誕生から現在までの歩みを知ることで、普段飲むビールがより一層おいしくなるでしょう♪お酒が苦手な方でも楽しめる一冊です。

Book



市民図書館からのお知らせ
☎ 897-4646

開館時間

水～日曜日 10:00～19:00、月曜日 10:00～17:00

休館日

火曜日・祝日（文化の日を除く）および慰霊の日、年末年始、資料整理日（1月4日、1月を除く毎月第4木曜日）、特別資料整理期間 ※臨時開館・休館する事があります。詳しくはお問合せください。

新着本の紹介

『吉祥寺よろず怪事請負処 人待ちの庭』 結城光流／著 角川書店



吉祥寺のガーデンショップに居候中の大学生・保。庭師の啓介はすぐ腕の陰陽師でもある。2人は仕事である一軒家を訪れるが…現代の陰陽師物語第二弾!!

『スティックおにぎり100』 宮沢 史絵／著 講談社



手で直接にぎらないから衛生的で、お弁当やおもてなしに最適!誰でも簡単・きれいに作れる「スティックおにぎり」のレシピを紹介します。

9月のイベント

<定例おはなし会> 1階・おはなしのくに

■としょかんのおにいさん・おねえさん

3日（土） 15:30

■おはなしの木の家

10日（土） 14:00

■図書館ボランティアのみなさん

14日（水） 11:00

■絵本を楽しむ会「麦の穂」

17日（土） 15:30

■読み聞かせサークル「ムク」

21日（水） 16:00

■図書館ボランティアのみなさん

24日（土） 15:00

Cook

毎月19日は「食育の日」

沖縄の暑い夏。夏バテ防止にビタミンたっぷりのゴーヤーを使ったレシピを紹介します。ゴーヤーを食べて、この夏を乗り切りましょう。

ゴーヤーの栄養成分

- ・エネルギー量：100g中 17kcal
- ・ビタミンC、ビタミンB群、β-カロテン、葉酸、鉄分、カリウム等が含まれている。
- ・苦味の主成分モルデシンやチャランチンなどには活性酸素の生成を抑制する。

夏にぴったりゴーヤーの効能・効果とは？

- ・消化を促進、食欲増加、疲労回復、夏バテ防止、胃腸の粘膜の保護、糖尿病予防、免疫力を高める、がん予防、風邪予防、美肌効果、利尿作用、コレステロール低下。



〈材 料〉（4人分）

- ゴーヤー・・・150g
- 玉ねぎ・・・100g
- にんじん・・・50g
- 牛乳・・・500ml
- ごはん・・・100g
- 水・・・100ml
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々
- コンソメ・・・1個

ゴーヤースープ



作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、ワタを取り、適当な大きさに切る。
- ②玉ねぎ、にんじんは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ③①、②、牛乳、水をミキサーにかけこしておく。
- ④③とごはんを鍋に入れ火にかけ、煮たらコンソメ、塩、こしょうで味を調える。

レシピ考案者：宜野湾市食生活改善推進協議会
健康増進課 ☎ 898-5583

〈材 料〉

- ゴーヤー・・・200g
- じゃこ・・・30g
- ドライおから・・・大さじ3
- ふじっこ・・・10g
- 花かつお・・・3g
- ごま油・・・大さじ1
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1
- 料理酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1

ゴーヤーぶりかけ



作り方

- ①ゴーヤーは横半分に切りワタを取り、60℃位のお湯にひとつまみの塩を入れ、さっと茹でる。茹でたゴーヤー半分を縦に細切りにし細かく切る。残りの半分は斜め薄切りにする。
- ②ワタの種を取り、みじん切りにする。
- ③フライパンでじゃこをパリッとするまで乾煎りし、ごま油を入れる。よく混ぜてからゴーヤーとワタを入れ、薄口しょうゆ、みりん、料理酒、ドライおからを入れ、さっとからめ、塩昆布で味を調える。