

みんなのとしょかん

図書館 ☎ 531644 FAX 533068

新着本ご案内



「ペルシア王は「天ぷら」がお好き? 味と語源でたどる食の人類史」

ダン・ジュラフスキー 著
小野木明恵 訳 (早川書房)

「天ぷら」の語源はポルトガル語と言われますが、元になった料理はどこから来たのか。本書では、それをたどると古代ペルシアにたどりつくことやケチャップの起源が中国にあることなど、言語学者が食物の歩んだ意外な道を言葉をもとに解き明かします。



「時を刻む湖 7万枚の地層に挑んだ科学者たち」

中川毅 著 (岩波書店)

水月湖の名を聞いたことがあるでしょうか。ここには縞模様の地層(=年縞)があり、2012年にこの年縞が5万年にわたる世界の地層の年代の基準として認められました。本書では、当事者が地層の発見から世界の標準時計になるまでの研究者の戦いを描いています。

お知らせ

●平成27年度 おはなしボランティア講座・記念講演 「心豊かに生きるための子どもと絵本との出会い」

日時 平成28年1月16日(土)午後1時半～午後3時
会場 図書館 視聴覚室
講師 松本なお子さん
(元浜松市立図書館長、静岡文化芸術大学非常勤講師)
定員 60名程度 参加費 なし
申込 事前申し込みが必要です。(電話、FAX可)
内容 乳幼児から10代半ばの子どもたちにとっての絵本との出会いの重要性や、読書の意義、読書活動の推進方法についてお話いただきます。

休館日のカレンダー

1月

日	月	火	水	木	金	土
					①	②
③	④	⑤	6	7	8	9
10	⑪	⑫	13	14	15	16
17	⑱	⑲	20	21	22	23
24	⑳	㉑	27	㉒	29	30
31						

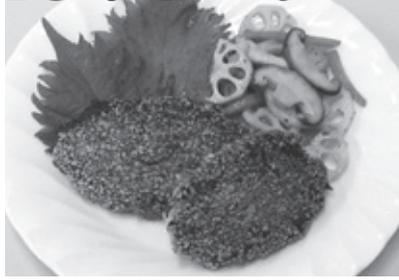
2月

日	月	火	水	木	金	土
	①	②	3	4	5	6
7	⑧	⑨	10	⑪	12	13
14	⑮	⑯	17	18	19	20
24	㉒	㉓	24	㉕	26	27
28	㉙					

行事予定

- おひざでだっこのおはなし会
1月16日(土)11:15~11:40
2月20日(土)11:15~11:40
2歳児くらいまでの親子
- おはなし会
毎週土曜日10:30~11:00
どなたでも参加できます
- 映画会
1月17日(日)14:00~15:35
「パーフェクト・プラン」
(2011年/アメリカ作品【93分】)
- 休館日(○印)
月曜日・火曜日・祝日
資料整理日(第4木曜日)

ヘルシークッキング ごまみそバーグ



材料(4人分)

A【鶏ひき肉 200g、木綿豆腐 200g、卵 1個、薄力粉 大さじ3、みそ 大さじ2、みりん 大さじ1、長ネギ 1本、しょうが汁 小さじ1】、煎りゴマ(白) 30g、れんこん 150g、にんじん 50g、生しいたけ 4枚、
B【サラダ油 大さじ2、酒 大さじ1、塩 少々、こしょう 少々】、青じそ 12枚

作り方

- ①木綿豆腐をペーパータオルで包み、平皿に重石をして10分ほどおいて、十分に水気を切る。
- ②ボールにAを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③混ぜたAを小判型に形を整え片面にゴマをまぶす。このときタネがゆるいようならパン粉で調整する。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、ゴマをつけた面から焼き色がつくまで中火で2~3分焼く。裏返して火を弱め、さらに3分くらい焼く。
- ⑤レンコンは薄いちょう切りにして酢水につけておく。にんじんは千切りに、しいたけは軸を落として薄切りにする。
- ⑥れんこん、にんじん、しいたけの順に熱したフライパンで炒め、Bで調味する。
- ⑦お皿に青じそを添えて盛り付ける。

★1人分

エネルギー 278kcal 脂質 12.8g
たんぱく質 19.8g 食塩相当量 1.5g

ポイント

ソースを作る必要がないので、手軽に作れます。豆腐と鶏肉を使用しているためヘルシーです。



健康推進員
小森 さとみ さん
(大谷)