

ブックス BOOKS

3月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日/3月2日(月)・9日(月)・16日(月)
23日(月)・30日(月)・31日(火)

おすすめの本

「まむし三代記」

木下 昌輝／著 朝日新聞出版
法蓮房は国盗りの大望を秘めて美濃を目指し、その野望を受け継いだ2代はついに美濃國を奪取し、斎藤道三を名乗る。

親子2代にわたる国盗りの大いなる武器「国滅ぼし」とは？その真実に行き着いた3代目の義龍の決断とは？歴史大河物語。

「イマジジン？」

有川 ひろ／著 幻冬舎

憧れの映像制作の現場に飛び込んだ、良井良助。専門用語が飛び交う慣れない現場であたふたする良助だったが、作品と向き合う仲間たちの熱気に、焦がれるような思いを募らせ…。『小説幻冬』連載を加筆・修正。

「東海の名城を歩く 岐阜編」

中井 均ほか／編 吉川弘文館

大垣城、岐阜城など、岐阜県から精選した名城60を、西濃・本巣郡、中濃・岐阜、東濃・加茂、飛騨の4地域に分け、豊富な図版を交えて紹介する。

「炊飯器レシピ」

星野 奈々子／著 柘出版社

炊飯器に材料を入れたらスイッチを押すだけ！煮物からデザート&パンまで、だれでも失敗なく安全に作れる炊飯器を使ったレシピを紹介。

「サブキャラたちのグリム童話」

斉藤 洋／作 偕成社

「ブレーメンの音楽隊」「白雪姫」「靴屋の小人」に出てきたサブキャラたちが語る、あっとおどろくうちあけ話。グリム童話3編を収録した短編集第2弾。

「やぐらがやぐらと」

とくごうなりさ／作 福音館書店

桜が咲きはじめると、道行く人々は足をとめ、花に心を寄せます。3月半ばからからの約一カ月、川沿いの桜並木で繰り広げられる自然と人間のやさやかなドラマを描く絵本。

「地図で見る日本の地震」

山川 徹／文 偕成社

自分が暮らす場所、今までどんな地震があった？過去の地震を知って次に備えよう！地震の歴史を地図から振り返る本。

おすすめDVD

「シュガーラッシュ...オンライン」

「かみさまみならい ヒミツのここたま傑作集」

「仮面ライダー平成ジェネレーションズ FOREVER」

★行事(図書館)

●「ピースアクセサリを作ろう！」

日時 3月7日(土) 14時30分
指導 児童館職員
参加費 無料

●楽しい読み聞かせ

日時 毎週土曜日14時
第2・3・4日曜日14時
担当 第1土曜日(3月7日)
たねごんどん、読書サークル
第1土曜日以外の毎週土曜日
たねごんどん

●赤ちゃんとあそぼう！

赤ちゃんと一緒に読み聞かせや手あそびして、あそびましょう。
日時 3月17日(火) 10時30分
対象 赤ちゃんと家族

今月の料理

食生活改善推進協議会



<主菜> さわらのあんかけ風

身がやわらかいさわらは、片栗粉をまぶし、油で焼くことで、身がくずれにくくなり、うま味も封じ込めることができます。野菜がたっぷり入ったあんをからめ、食事がすすむ1品です。

作り方

- ① さわらは一口大に切り、酒につける。たけのこは細切りにする。えのきだけは、根元を切り、半分の長さ切る。しょうがはせん切りにする。細ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、さわらの両面に片栗粉をまぶし、両面焼く。皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにしょうがのせん切りを入れて中火で炒め、Aとたけのこ、えのきだけを加えて煮る。野菜が煮えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ ③にさわらを戻し入れてからめ、細ねぎを加え、さっと合わせ、器に盛る。

材料(4人分)

さわら	280g	水	200ml
酒	大さじ2	中華スープの素	小さじ1
片栗粉	大さじ2	しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1	オイスターソース	小さじ1・1/2
ゆでたけのこ	100g	片栗粉	大さじ1
えのきだけ	80g	水	大さじ1
細ねぎ	2本		
しょうが	5g		

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
204kcal	15.9g	10.5g	22mg	0.9g

