



お問合わせ
社会教育課 図書プラザ
☎ 45・7777

今月の一冊



【第62代横綱大乃国の全国スイーツ巡業 2】
芝田山 康 著 / 出版 日本経済新聞出版社
読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今や「スイーツ親方」としておなじみの第62代横綱大乃国・芝田山康が、実際に自分で食べたものの中から厳選した極上スイーツ 89種類を一挙で紹介したおススメの1冊です。

アニマル号 (移動図書館車) 運行日程 《11月分》

10日	10:10 ~ 10:30	朝日小学校
13日	16:00 ~ 16:30	新冠保育所
17日	10:10 ~ 10:30	朝日小学校
	10:40 ~ 10:50	朝日保育所
26日	10:10 ~ 10:30	朝日小学校
	11:00 ~ 11:20	おうるの郷
27日	10:20 ~ 10:30	美宇保育所
	10:45 ~ 11:00	太陽郵便局
	16:00 ~ 16:30	新冠保育所

日時	事業名	場所
11月28日(土) 13:30 ~	びっくり箱のおはなし会	図書プラザ おはなしのへや
12月12日(土) 13:30 ~	びっくり箱の冬のお楽しみ会	図書プラザ おはなしのへや

「新着ガイド」

鳩山由紀夫と鳩山家四代	森 省歩
しがみつかない生き方 「ふつうの幸せ」を	香山 リカ
星空の歩き方 夜空に秘められた物語を探	林 完次
さよならが、いえなくて 助けて、哀しみか	水谷 修
楽しく踊って、一生介護いらず! 介護予防	田中 尚喜
電気自動車は日本を救う	御堀 直嗣
競馬番長のぶっちゃけ話	藤田 伸二
独居 45	吉村 万寿
海峡の南	伊藤 たかみ
ラストダンス	堂場 瞬一
新参者	東野 圭吾
三国志 第8巻	宮城谷 昌光
小さいころに置いてきたもの	黒柳 徹子
この気持ちいったい何語だったらつづじるの	小林 エリカ
親子で読みたいお天気のはなし	下山 紀夫
おとうさんはだいくさん	平田 昌広

読書週間事業

「きて・みて・ふれる絵本展」・「リサイクル市」・「ブックコートフィルム体験」・「アニマル号がゆく!」・「1日司書体験」を開催しました。

今回の展示では普通の絵本のほかに布の絵本の展示も行いました。布の絵本はただ見るだけではなく実際にふれることにより数、形、色などを覚える効果があります。

来館された方々も手にとってみて布の優しい肌ざわりとぬくもりを実感されていました。

また、読書週間限定で貸出を行ったところ、大変好評で「次の貸出はいつ実施されますか?」「作り方を教えてもらえますか?」などの声をいただきました。

*レ・コード館エントランスホールにて読書週間の模様を展示していますので、皆様ぜひお立ち寄りください。



びっくり箱の冬のお楽しみ会のご案内

スクリーン絵本、ブラックパネルシアター、人形劇など今年も楽しい出し物がいっぱいですので気軽にお越しください。

○日時 12月12日(土) 午後1時30分~

○場所 新冠町レ・コード館 シアター

*事前のお申し込みは不要です。

▷昨年行われたお楽しみ会の様子



にいかっぴピーマン料理コンテスト受賞作品レシピを紹介します

今回紹介するレシピは、にいかっぴピーマン料理コンテストで優秀賞を受賞した新冠町在住の斉藤隆子さんの作品です。ピーマンと残り野菜で簡単に作れるおいしい料理です。ぜひ、みなさんもお試しください。

にいかっぴピーマンレシピ「やさしい畑の鉄砲浅漬」

○材料(4人分)

ピーマン.....4個

大根

ニンジン

キュウリ

長いも

ナスなど

その他お好み野菜

ピーマンに詰めるので、
大きさによって調整

【漬けだれ】

塩.....少々

麵つゆ.....50cc

水.....150cc

ゴマ油.....大さじ1

一味.....少々(お好みで)

【作り方のポイント】

◇一晩冷蔵庫で寝かせると味がなじみます

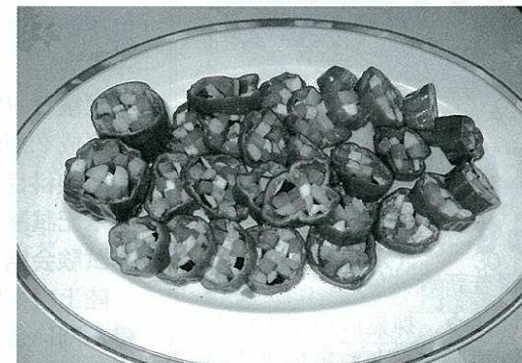
(何度か上下にするとより味がなじみます)

◇詰め野菜が残ったら一緒に漬けてもOK

◇4等分に輪切りにし盛り付けます

○所要時間 30分 ○1人分のカロリー 40kcal

※試食審査した料理のレシピは町ホームページでも公開しています (<http://www.niikappu.jp/sangyo/p-man.html>)



○作り方

①ピーマンはヘタと花先を切り落とし種を取り除きます。

②詰め野菜はピーマンの長さに合わせて細めの拍子木切に。

③ピーマンと詰め野菜をボールに入れ、ひたひたになるぐらいの水をそそぎ、塩を加え混ぜ、10分程置きます。

④ざるに取り水気を切り、ピーマンの中に詰め野菜をいれよく詰めます。

⑤袋に漬けだれとピーマンを入れ、空気を抜くようにしっかり口を閉めます。

ピーマン豆知識

名前由来

ピーマンとはフランス語 (piment) に由来しており、英語ではベルペッパーといいますが、名前のとおりピーマンはペッパー (とうがらし) の仲間ですが、とうがらしの辛み成分であるカプサイシンはほとんど含まれていません。

16世紀ころ、熱帯アメリカ原産のとうがらしがヨーロッパを経て日本には渡来し、一般家庭の食卓に並ぶようになったのは昭和30年ごろのことです。そのころのピーマンは大型で肉厚の品種でしたが、独特の香りが強いため、敬遠する人も少なくありませんでした。そのため、今は食べやすい品種の開発がすすめられ、くせが少なく肉の薄い中型のピーマンが誕生しました。

栄養

ピーマン1個あたりにはビタミンCが19mgと、1日推奨量の20%が含まれています。ビタミンCの作用としては、コラーゲンの生成と関係しており、歯や骨の健康、怪我や疲労回復や免疫機能の強化、また貧血予防に作用しています。

調理法

ピーマンに含まれているビタミンCは、本来、熱に弱く水に溶けやすい性質がありますが、ピーマンに含まれるビタミンPが熱や酸化から守ってくれるため、ビタミンCの損失量は少なくすみます。また、加熱することによりピーマン特有のにおいが少なくなり、油を合わせることでビタミンAの吸収を高めることができます。生のままでも、加熱調理しても栄養価のある食品です。