

・ 今月のピックアップ ・

『私たちの世代は』

「明日が怖いものではなく楽しみになったのは、あの日からだよ」

今でもふと思う。あの数年はなんだったのだろうか。不自由で息苦しかった毎日。

家で過ごすことが最善だとされていたあの期間。多くの人から当たり前にあるはずのものを奪っていったであろう時代。

それでも、あの日々が連れてきてくれたもの、与えてくれたものが確かにあった。
(出版社紹介より記載)

カルチャープラザ仁多図書館

「骨灰」

沖方丁著

「みをつくし献立帖」

高田郁著

「これで死ぬ」

羽根田治著

「写真が語る出雲・雲南の100年」

いき出版企画・制作

「あなのなかから…」

さいとうしのぶ作

「5年3組びつくりだ」

「地域の発展につくした先人大事典」

吉野万理子作
柴田好章 監修

11月の休室日

月曜日、祝日、
月末休室(30日)

横田「ミセン」センター図書室

「天災ものがたり」

門井慶喜著

「可燃物」

米澤穂信著

「老いの玉手箱」

樋口恵子著

「女の子だから」のない世界へ」

プランインターナショナルジャパン編

「はたらくのりもの」 講談社ビーズ編

「ぎょうれつのできるアイスクリーム」

かきごおりやさん
ふくざわゆみこさく

「自分で見つける！社会の課題 1」

NHK「ドスルコスル」制作班編

11月の休室日

日曜日、祝日、
1日～6日

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

レンジを利用して「時短」「快適」「ヘルシー」調理

毎日忙しい中での食事づくりはとても大変です。レンジを利用することで、ガスや電気を節約して、栄養素をより多く取ることが出来ます。

とは言え、慣れた料理を作る際は、いつもの鍋やフライパンを使いがちな。新しいレシピにチャレンジする時にレンジを使ってみてはいかがでしょうか？

例えば、かぼちゃの場合、レンジがターンテーブル型なら皮を上、フラット型なら皮を下に並べると熱が通りやすいです。サツマイモなど硬いものを天ぷらにする時、切った野菜を前もってレンジンしておく、油で揚げる時間が短縮でき、焦げずにホクホク

になります。また、オクラやトウモロコシは茹でるより美味しいと評判になっています。

ラップはフックとかけるか、ピッタリかけるかの指示に従いましょう。レシピの分量に従うことで成功する一方「我が家の味」を再現するには何度か試行錯誤が必要ですね。家族が多い場合は、下ごしらえに利用しましょう。

ムラなく加熱するように設計されているフラット型でも機種によってマイクロ波が出る場所・拡散方法が違いますので、温める時間に差が出る場合があります。自分のレンジを使いこなして、調理時間を短縮しつつ美味しい料理を作ってみませんか？

