

# どっかつ

2017年5月号

矢掛町立図書館

Tel : 0866-82-2100 / Fax : 0866-82-9101

Mail : library@town.yakage.lg.jp

開館時間：午前10時から午後7時



[https:// library.town.yakage.okayama.jp/](https://library.town.yakage.okayama.jp/)

五月二十日(土)

朝からの元気に大笑い!

朝一落語

矢掛町立図書館内

9:30 ~ 9:50

入場無料

出演：車家化狐。

『森のおはぎと  
あんこのおやつ』  
森 百合子 / 著 家の光協会



風薫る五月。桜の花も散り、新緑がまぶしい季節になってきました。この時期に店頭に一齐に並ぶ新茶は、晩春に摘んだばかりのお茶の葉を製したものです。新鮮な風味が格別で、「茶摘み」は晩春、「新茶」は初夏の季語となっています。

そして、やはり緑茶と合うのは和菓子ですよね。自分で作ったおやつは買ったものとはまた違った味わいがあります。図書館には手作り和菓子のレシピ本もありますので、ぜひお越しください。

## 旬をいただく

身厚で味が良い

### 春子しいたけ

春夏秋冬の中でも身厚で味がよい春子しいたけ。かさの内側から焼き、しょうゆを一刷けし、柑橘酢を絞り込んだだけの一品も箸が進みます。

【明太子豆腐】①春子しいたけを1センチ幅に切る②水切りした豆腐を1.5センチ幅に切る③辛子明太子の薄皮を取り、ザーサイを細切りにする④鍋にゴマ油を熱し、①を加えて炒める。炒まったらだし汁3カップ・酒大さじ3・白醤油大さじ1・塩コショウ少々を加えてひと煮立ちさせ、②③を加えてさっくり混ぜ、さらに一煮立ちさせて水溶き片栗粉を加える。

参考『テーブルに旬菜のせて』柴田書店

## 四季伝統の色

清らかな花姿が美人に例えられた紫の花々



※印刷によって色味が多少変化する場合があります。

五月を彩る代表的な花・菖蒲。しかし花を愛でる菖蒲は

「花菖蒲(アヤメ科)」といい、端午の節句に菖蒲湯にする

菖蒲(サトイモ科)とは別種です。そして優劣つけがたい美女を選ぶとき「いづれ菖蒲か杜若」というように、杜若もまた似た花。いづれも初夏を代表する美しい紫の色名です。

五月を彩る代表的な花・菖蒲。しかし花を愛でる菖蒲は「花菖蒲(アヤメ科)」といい、端午の節句に菖蒲湯にする菖蒲(サトイモ科)とは別種です。そして優劣つけがたい美女を選ぶとき「いづれ菖蒲か杜若」というように、杜若もまた似た花。いづれも初夏を代表する美しい紫の色名です。

## シニアからの健康づくり

『医者に「歩きなさい」と言われたら読む本』

青山 剛 / 著 池田書店



一番気軽に、体への負担も抑えながらはじめられる運動がウォーキングです。正しく健康になるための効果的な歩き方が分かります。

『100歳夫婦力!』

本岡 典子 / 著 中央公論新社



「二人で健康長寿」には理由があつた! 認知症なし・寝たきりなしの百歳前後のご夫婦十組に食・運動・生きがい・家族や社会との繋がりなどを聞き取りました。

『ウォーキングから始める50歳からのフルマラソン』

金 哲彦 / 著 講談社

心と体のバランスを整える絶大な効果のある「体幹ランニング」の方法を写真で紹介してくれます。特に五十年代以上のシニア世代に伝えたい情報を豊富に掲載。



# どっかつカレンダー



## 皐月

【見 る】躑躅(つづじ)、鯉のぼり、卯の花

【味わう】鰯(いわし)、洋刺(あさり)、新茶、空豆、鯉(あじ)

【香 る】菖蒲(しょうぶ)、藤(ふじ)、青竹、薔薇(ばら) 参考:『12か月のきまりごと歳時記』

日	月	火	水	木	金	土
	休館日 1	2	3	4	5	PICK UP! 6
	<b>属の日</b> 激動を生きぬく女の強さを描いた長編『絹扇』 津村 節子/著 岩崎書店 Fツ	<b>緑茶の日</b> お茶で世界をつなぐ夢『僕は日本茶のソムリエ』 高宇 政光/著 筑摩書房 619.8タ	<b>リカちゃん誕生日</b> p237にリカちゃん掲載『超ロングセラー 大図鑑』 竹内書店新社編集部/著 竹内書店新社 675.1千	<b>みどりの日</b> 農林高校に都会育ちの新米教師がやってきた『グリーン・グリーン』 あさの あつこ/著 徳間書店 Fア	<b>自転車の日</b> 「NHKにつぼん縦断 ころろ旅」ガイド。『人生下り坂最高!』 火野 正平/著 ポプラ社 778.2ヒ	<b>ゴムの日</b> 身近なゴムを楽しむ『はじめてつくる 消しゴムすたんぷ』 猫野 ペすか/作・監修 ナツメ社 736ネ
7	休館日 8	9	10	11	12	13
<b>博士の日</b> 小川洋子さんの子ども時代の読書の思い出『博士の本棚』 小川 洋子/著 新潮社 916.4オ	<b>タオルの日</b> タオル一本で健康!『タオルde ストレッチ』 野口 克彦/監修 主婦の友社 781.4タ	<b>アイスクリームの日</b> 明治の築地で起こるスイーツ文明開化騒動記『アイスクリン強し』 島中 恵/著 講談社 Fハ	<b>コットンの日</b> 綿花・学生服・ジーンズ『繊維王国 おかやま今昔』 猪木 正美/著 日本文教出版 K 586イ	<b>朔太郎忌</b> 朔太郎の私生活がモチーフ『腐りゆく天使』 夢枕 獏/著 文芸春秋 Fユ	<b>海上保安の日</b> 海上保安庁の特殊救難隊『なりたい知りたい調べたい 人命救助のプロ2』 こどもくらぶ/編・著 岩崎書店 36コ2	<b>カクテルの日</b> カクテルをもっと楽しむ『リキュールでひける カクテルの本』 成美堂出版編集部/編 成美堂出版 596.7リ
14	休館日 15	16	PICK UP! 17	18	19	20
<b>母の日</b> 70歳での初産。新しい家族の愛の物語『セブンティウイザン1』 タイム 涼介/著 新潮社 M 726.1タ	<b>ヨーグルトの日</b> 一番身近な発酵食品『こんなに使える ヨーグルトのレシピ』 ほりえ さちこ/著 家の光協会 596.3ホ	<b>透谷 忌</b> (北村透谷 1894) 透谷25年の生涯『孤蝶の夢』 渥美 饒児/著 作品社 Fア	<b>お茶漬けの日</b> アレンジいろいろ『お茶漬け 一杯の奥義』 お茶料理研究会/編 創森社 596.2オ	<b>国際博物館の日</b> 博物館をつくりたい『小説日本 博物館事始め』 西山 ガラシャ/著 日本経済新聞出版社 Fニ	<b>ボクシング'記念日</b> 過酷なボクシングの世界にのめり込む『空の拳』 角田 光代/著 日本経済新聞出版社 Fカ	<b>森林の日</b> 森と木の科学とロマン『基礎から学ぶ 森と木と人の暮らし』 鈴木 京子/著 農山漁村文化協会 650キ
21	休館日 22	23	24	25	26	27
<b>ニキビの日</b> お肌のトラブル解決!『何もつけない 美肌術』 牛田 専一郎/著 主婦と生活社 595.5ウ	<b>国際生物多様性の日</b> 進化の不思議『最後の楽園の生きものたち』 NHK「ホットスポット」制作班/編 東京書籍 482サ	<b>ラブレターの日</b> 明治から平成の著名人たちの恋文の数々『世紀のラブレター』 梯 久美子/著 新潮社 281.0カ	<b>ゴルフ場記念日</b> NHKテレビテキスト『今さら聞けない! ゴルフの基本』 伊藤 佳子/講師 NHK出版 783.8イ	<b>食堂車の日</b> あこがれの食堂車『食堂車の明治・大正・昭和』 かわぐちつとむ/著 グランプリ出版 686.2カ	<b>東名高速開通</b> 目先の採算性だけではない『ゆえに、高速道路は必要だ!』 四方 洋/著 毎日新聞社 514.6シ	<b>百人一首の日</b> 鮮やかなイラストで紹介『百人一首 人物大事典』 渡部 泰明/監修 金の星社 91ヒ
28	休館日 29	30	31	<div data-bbox="909 1612 1516 1859" style="border: 2px solid yellow; padding: 10px;"> <p><b>図書館はGWも休まず 開館いたします!</b></p> <p>振替のお休みもありませんので、いつでも読みたい本を探しにいらしてください。</p> </div>		
<b>花火の日</b> これであなたも花火博士!『花火の図鑑』 泉谷玄作/写真・文 ポプラ社 575.9イ	<b>こんにゃくの日</b> 加工の原理から食べ方まで『こんにゃくの絵本』 たかはた ひろゆき/へん 農山漁村文化協会 61コ	<b>ゴミゼロの日</b> 『月刊廃棄物』連載 日本での先進的な取組『ごみゼロへの挑戦』 山谷 修作/著 丸善出版 518.5ヤ	<b>世界禁煙デー</b> やめたい方はぜひ『たばこが やめられる本』 斉藤 麗子/著 女子栄養大学出版部 498.3サ			

PICK UP本



『お茶漬け一杯の奥義』5月17日はお茶漬けの日  
 お茶とごはんの健康的な関係の象徴でもあるお茶漬け。ごはんと好みの具を取り合わせ、お茶を注いでお茶漬けを楽しむ。贅沢なタイ茶漬け、定番のサケ茶漬け、伝承茶漬けなどの作り方、食べ方、楽しみ方を紹介します。



『はじめてつくる消しゴムすたんぷ』5月6日はゴムの日  
 初めての人でも手軽に消しゴムすたんぷが作れるように、作りやすい形のスタンプをたくさん紹介。材料と作り方のコツから、作品を生活の中で使いこなす方法まで、写真で丁寧に解説します。