

hap·py

→ go

→ luck·y

【ハッピー・ゴー・ラッキー】

形 く人の行動がのんきな、気楽な。

名 10代におくるブックガイド。

はぴ

7

号

2010年1月発行

【編集・発行】

さいたま市立中央図書館

さいたま市浦和区

東高砂町 11-1

TEL 048-871-2100

FAX 048-884-5500

HP <http://www.lib.city.saitama.jp/>

携帯 HP



MENU

食べる

ヲ読ム



じいちゃん特製
カレー

『カレーライフ』

竹内真作 集英社 2001年



洋食屋だった祖父は、お盆になると僕ら孫だけに特製カレーライスを作ってくれた。ある年、祖父は僕らの目の前で死んだ。僕らがそのカレーライスを食べていた時のことである。葬儀の夜、子どもだった僕らは約束した。「大人になったら、カレー屋やろう」。数年後。そんな約束など忘れていた僕に、父は祖父の店の権利書を手渡した。「お前はカレー屋を開くつもりなんだろう？」こうして僕はカレー屋をめざすことになった…。

この世でいちばん
好きな場所

『キッチン』

吉本ばなな作 新潮文庫 2002年



ずっと二人で暮らしてきた祖母が死に、大学生の桜井みかげは天涯孤独になった。そして祖母の行きつけの花屋でアルバイトをしていた田辺雄一とその母親（実は父親）えり子との奇妙な共同生活が始まった。えり子と食べた玉子がゆの遅い朝食、夜中に雄一が作ってくれたグレープフルーツジュース…。死ぬことと食べること、孤独と安心が交錯する日々の暮らし。
世界20カ国以上で出版され、読みつがれている小説。

かれんが、僕の
いるコーヒーをほめ
てくれた

『キスまでの距離 ～おいしいコーヒーのいれ方～』

村山由佳作 集英社文庫 1999年



高3の春、父の転勤から、5歳年上の従姉かれんとその弟と同居することになった。炊事洗濯そうじから解放されると思ったのに、かれんは朝に弱く、料理さえまともに作れない。でも、美人で頭がよく、しかも性格は素直。適当に茶目っ気もあるかれんに「私、朝はパンがいいな」なんて頼まれると、どういうわけかゆるしてしまう。僕がハムを炒め、卵を割り落として塩とコショウをふる間、かれんがテーブルに頬杖をついて新聞を広げていたとしても。

便利だけで
いいの？

『コンビニ弁当16万キロの旅』

コンビニ弁当探偵団作
太郎次郎社エディタス 2005年



コンビニはあの小さな店舗に約2500品目もの商品がひしめいており、売り上げの約20%がお弁当類です。前半は3択クイズや店長バーチャル（仮想）体験、お弁当工場の見学など、コンビニ弁当の秘密にせまります。後半では幕の内弁当を作るためのフード・マイレージ（食材の輸送距離）の計算や水の使用量の解説もあり、食料自給率の引き上げや地産地消の大切さなど、日本の食の課題を知ることもできます。

塩ダラ、つみれ、
シチュー

『タラの物語 世界をかえた魚』

カーランスキー作 シンドラー絵
BL出版 2004年



8世紀頃、北欧にすむバイキングがコロンブスよりずっと昔に北米にまでたどり着くことができたのは、長旅にぴったりの食料、干しダラがあったからでした。また、20世紀のアメリカでは冷凍技術が開発され、海から離れた地域でも家庭料理や給食に使われ、人気をはくしました。
黄金や石油のように値打ちのあるものとして、北米やヨーロッパの歴史に大きな役割をはたした魚、タラ。歴史だけでなく、風変わりな干しダラのもどしかたなど、タラの調理も載っています。

スープから
始まるスタイル

『もしも宮中晩餐会に招かれたら』

渡辺誠作 角川 one テーマ21 2001年



宮中晩餐会のメニューは世間一般のものとは違う。料理もひとりひと皿ごとに運ばれてくるわけではなく、大皿に盛られたものを「自分で」取り分けていただくなくてはならない。進行役もなく、開会の挨拶もなく始まり、食後に乾杯とスピーチがある。
独特のしきたりから基本のマナー、こだわり抜かれたスープの具材、イギリスで習った製法そのままのバゲット、御料牧場の牛乳から作られた極上のバターなど、元宮中料理人が晩餐会の魅力をたっぷり紹介。

きれいになれる
食事！

『ジュニアダイエット』

渡辺満利子作 岩波ジュニア新書 2006年



「太っちゃった…」というあなた、ダイエットを始める前にこの本でカラダの仕組みをチェック！
「あなたは本当に太っている？」⇒標準体重とBMIを計算しよう。「食べる量や油分を減らせばいいと思ってない？」⇒効果的に栄養を摂ろう。「ご飯を減らしてお菓子を食べてない？」⇒食べる量よりバランスが大事！
巻末に低カロリーケーキ、夜食にぴったりなおじやなどの「かんたんレシピ集」もあります。

旬のネタ38種

『パパ、お寿司たべたい！』

入江和夫作 文藝春秋 2007年



回転寿司・出前寿司・カウンターで食べる本格寿司…。寿司屋は星の数ほどありますが、こんなに親切にネタの解説をしてくれるお店はありません。「ネタの区別がつかないよ」「海胆って何て読むの？」「これってホントに魚？」寿司屋で渦巻くギモンの数々。そんなあなたに、ネタの写真、魚の説明に旬の時期、味わいや食べ方、寿司屋の小物や豆知識まで紹介。カウンターで気後れしない注文の仕方もアドバイスしてくれます。

家族の味こそが
イタリアンの真髄

『イタリア幸福の食卓12か月』

タカコ・H・メロジエ作 集英社文庫 2002年



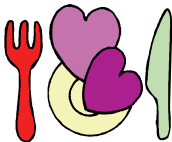
クリスマスから続いたこったり料理に飽きたら、パン屋で仕入れた田舎パンで、ブルスケッタやミニピッツアはいかが。寒い季節は体の暖まるスープやリゾットがおすすめ。底冷えする冬の日に、作りたてのリゾットをフーフー言いながら食べる幸せを、ぜひ。
イタリア在住の作者が、現地の慣習や気質を生活感たっぷりに紹介するエッセイと共に、身近で簡単、季節の味をベースにした12か月の家庭料理120点を教えてくれる本。

ほんの
ひととき。



MENU

くりとくら……黄色くて大きなカステラ
赤毛のアン……レモンパイ
3びきのくま……キャベツのスープ
ハイジ……白パン
ももたろう……きびだんご



『絵本からうまれたおいしいレシピ』

きむらかよ ほか作
宝島社 2005年

小さい頃に読んだ絵本や物語に出てくるお菓子や料理を食べてみたいと思ったことはありませんか？

この本では、あこがれだったあの料理を実際に作ることができる32のレシピを紹介しています。イチゴとハチミツとレモンだけで簡単に出来ちゃうお菓子もあるので、料理の苦手なあなたも大丈夫♪今日のおやつに、いかが？





おいしい10冊をめしあがれ♪

今回のテーマは、人が生きるために必要な「食べる」。せっかくだから、大事な「食べる」について、もっと色々知ってみよう！というわけで、10冊の本を紹介してみました。

どれでも好きな本から、めしあがれ！

次号予告



8号(4月)のテーマは
友だち