



日の出ている時間が長くなって、18時では「明るい」と感じるようになりました。最近ではプレミアムフライデーなども導入され、夜の過ごし方が見直されてきています。

一日の半分は夜。夜から連想される本のほか、夜が来ることが楽しみになる本を集めました。

大きな瞳に癒される

- 『フクロウ飼いになる 飼い方から、いっしょに暮らす楽しみ、グッズまで』

コンパニオンバード編集部／編 誠文堂新光社

夜に活躍するものと言えばフクロウですね。暗い夜の森を自由に飛び回る姿が思い出されますが、現在ではペットとしても人気があり、飼っている人も増えています。

しぐさや羽根の柄も魅力的ですが、なんと言っても一番のチャームポイントはパッチリとした大きな瞳。その愛らしい姿からついつい家族にしてみたいくなりますが、元は野生の猛禽類のため、正しく飼うための知識が必要です。この本では実際に飼われている方々の日常も紹介しています。



ハッとするほど美しい

- 『日本の夜景』丸田 あつし・丸々 もとお／著 エンターブレイン

夜景の名所は函館や長崎が有名ですが、そのイメージを覆す写真集です。

雪の鶴ヶ城を写したモノクロの時間、通天閣とネオン街を写した賑やかな赤、明石海峡大橋を橋の下から写した海の闇。ハッとするほど美しく、ページをめくる度に見たことの無い日本に出会えます。

今夜の予定は…

●『仕事帰りの寄り道美術館』 自由国民社

いつもは敷居が高い美術館も、仕事帰りにちょっと寄ることが出来れば身近になりますね。展示品はもちろんのこと、併設されているスーベニアショップも楽しみの一つ。力を入れている施設も多く、ここでしか買えない物も数多くあります。

この本に出てくるのは全て首都圏。さいたま市のうらわ美術館も紹介されています。もしも空いた時間が出来たなら、今夜、思い切って行ってみましょう。

欲張りを叶えるレシピ本

●『300kcal 以下のま夜中ごはん 簡単で、ヘルシーで、もちろんおいしい。静かな夜をもっと楽しむためのとっておきのレシピ』松田 美智子／著 河出書房新社

夕飯があと少し物足りなかった日。疲れて何もする気が起きない日。そんな時には「ま夜中ごはん」はいかがですか？

著者は「食べたいなと思ったときに15分で出来上がり。冷蔵庫にあるもので適当に作れる。朝、後悔しないために消化のよいもの。そして、低カロリーであること」をま夜中ごはんの条件にあげています。

カフェのような盛りつけもとても素敵でマネしたくなる、目にも鮮やかなレシピ本です。

眠りの秘訣

●『朝までぐっすり幸せになれる眠るメソッド48』

東京西川／編 マガジンハウス

あなたは普段の「眠り」に満足していますか？ぐっすり眠れた翌朝はとても気分がいいものです。快眠のための48の秘訣の他、サッカー選手三浦知良さんのインタビューや枕選びのコツなど、コラムも充実。夜を味方につけましょう。



夜は墓場で運動会！？

●『ときめく妖怪図鑑』門賀 美央子／文・アマヤギ堂／画・東 雅夫／監修 山と溪谷社

昔むかし、人々は己の想像を超える現象が起きた時「妖怪のしわざ」として、その存在を恐れつつも共存してきました。

妖怪をカテゴリー別に分け、やわらかいタッチのイラストを添えて詳しく紹介。あちこちにドクロが隠れていたり、あとがきの「よ」「う」「か」「い」の文字だけ太字になっていたり、細部まで楽しい図鑑です。