

# ほんわかする本



新しい年を迎えましたが、ますます冷え込む日が続きますね。  
そんな寒さを吹き飛ばす、読むだけで身も心もほんわか、  
あったかくなる本を集めてみました。

---

## ♡ 『ぐつぐつ、お鍋』（おいしい文藝）

阿川佐和子ほか／著 河出書房新社 2014年

鍋とひとくちと言っても、寄せ鍋、おでん、しゃぶしゃぶ、すき焼き、ちゃんこ、ジンギスカンなど種類や具材を変え、無限にあります。

バラエティー豊かな鍋にまつわるエピソードや忘れられない思い出が、椎名誠、江國香織、北大路魯山人、川上弘美、阿川佐和子など37人の珠玉のエッセイにつづられています。

## ♡ 『免疫力を上げる魔法のスープ風邪と疲れを吹き飛ばす！

一杯のスープが体を癒す！元気になるほっこりレシピー』

瀧本靖子／著 PHP 研究所 2010年

風邪をひかないために、あるいは、体調を崩してしまった場合はどんな献立が良いでしょうか。

早い回復を願って、体調や症状に合わせて肉や魚、野菜など食材を選んで一杯のスープにしたら効果抜群！

ゆずたっぷり白菜スープや里芋だんごのスープなど、魅力ある50種類のスープのレシピを紹介しています。

♡ 『How to Take a Japanese Bath 日本の銭湯ガイド』  
鈴木一功／著 丸尾末広／イラスト IBC パブリッシング  
2015年

日本の文化である銭湯の歴史やマナー、種類等々について、日本語と英語を併記して外国人にもわかりやすく解説しています。巻頭には「日本の風呂の入り方」を図解し、家庭での風呂の入り方も紹介しています。

♡ 『たそがれどきに見つけたもの』  
朝倉かすみ／著 講談社 2016年

人間は長く年月を過ごしていると様々な出来事があります。そんな酸いも甘いも経験した大人たちの人生の節目でのココロの葛藤…。そこから物語が繰り広げられていきます。

表題のほか、『王子と温泉』など全6作品を収録。

♡ 『冷え知らずのしょうがレシピ』

ー血行を促進し、カラダをあたためる！つらい胃痛を解消し、  
美肌をつくる！簡単アイデア料理 103ー』

早乙女孝子／著 PHP 研究所 2009年

和風、洋風、中華、エスニックからスープ・ドリンク・デザートまで  
カラダを冷やさない<sup>しょうが</sup>生姜レシピが満載です。

まず、基本的な扱い方や保存方法など「生姜」についてよく知ることからはじめましょう。

---

編集・発行：さいたま市立与野図書館  
さいたま市中央区下落合 5-11-11  
TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946



2020年(令和2年)1月発行