

ちょっと
（ひといき）
あこがれの
チョコレート
・レシピ・

〈チョコレートパンナコッタ〉

材料 50g 5個分

- 生クリーム ... 200g
- 粉ゼラチン ... 3g
- 冷水 ... 15g
- ホワイトチョコレート(またはスイートチョコ) ... 50g
- 牛乳 ... 50g

「Fじゅんび」

- ◎チョコレートは細かく刻んでおく。
- ◎粉ゼラチンは分量の冷水にふり入れ、冷蔵庫で10分ほどおいてふやかしておく。
- ◎容器を冷やしておく。

作り方

- 鍋に生クリームを入れ、沸とうしたら火を止めて、ふやかしておいたゼラチンを水ごと加える。木べらでよく混ぜ、ゼラチンを完全に溶かす。
- ボウルにチョコレートを入れ、①を加えて、チョコレートが完全に溶けるまで木べらでよく混ぜる。
- 牛乳を少しづつ加え混ぜる。氷水にあて、混ぜながら20度まで冷やす。
- 容器に流し入れて、冷蔵庫で2時間ぐらいい冷やし、固める。
(好みで泡立てた生クリーム、刻んだ「ピスタチオ」を飾る。)

〈バナナチョコレートドリンク〉

材料 2人分

- スイートチョコレート ... 30g
- 生クリーム ... 50g
- バナナ ... 70g(中1本)
- 牛乳 ... 200g

「Fじゅんび」

- ◎チョコレートは細かく刻んでおく。
- ◎牛乳は冷蔵庫から出しておく。

作り方

ボウルにチョコレートを入れ、沸とう直前まで温めた生クリームを加えて泡立て器でよく混ぜる。チョコレートが溶けたら、一口大に切ったバナナ、牛乳と一緒にジューサーにかける。
(〈児童書〉小さなパティシエのためのお菓子Book1(59頁)より)

2月の図書館行事

◎おはなし会(おはなえほんば) 2(月), 9(月), 16(月), 23(月) 11:00~(乳幼児向) ☆23日おはなし会終了後「子育てトーク(おはなママ)」

◎おはなし会 おはなし列車 7(土), 14(土), 21(土), 28(土) 10:30~(幼稚園児・小学生向) テーマ「ねこ」

◎読書会 20(金) 10:00~(一般向) テーマ「宮城谷昌光作品(夏姫春秋)」



2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※○印は休館日です。

休館日 …… 毎週水曜日 (2月11日(水)は祝日のため開館)
2月12日
開館時間 …… 午前9時30分~午後6時

2015. 2. 1発行

まある

No.119
真庭市立久世
図書館だより
http://lib.city.maniwa.lg.jp
TEL.(0867)42-7203
FAX.(0867)42-7204
真庭市鍋屋17-1
〒719-3214

3月の特集 **食事療法** の本紹介

〈一般書〉

- これを食べれば医者はいらない(498コ)
- うつを改善する食事力(493ウ)
- 高血糖に効くおいしいレシピ200(493コ)
- おばあちゃんの手当て食(498オ)
- 子どもの身長を伸ばす栄養と食事(493コ)
- 冷えとり簡単ごはん(492ズ)
- 介護食スイーツ(498カ)
- 体を温め、めぐりをよくする妊婦中のごはん(498カ)
- 一生を決める一杯の水(498イ)
- かむ・飲み込むが困難な人の献立カレンダー(491カ)
- 風邪とごはん(493カ)
- デトックス毒出し健康法(498テ)
- 免疫力を高めるおいしい特効メニュー100(498メ)
- 腸にやさしい食べかた(493ゴ)
- 胃の調子がわるいとき(493イ)

〈児童書〉

- 5つの栄養素全6巻(49イ)
- ひなちゃんの食育(49ヒ)
- 健康にやくだつ食べ物の事典(49ケ)
- ごはん大好き!(49コ)
- なぜ、好きなものだけ食べてはいけないの?(49ナ)

〈雑誌〉

- 明日の友 2014年4・5月号

まだまだあります!ぜひ手にとりご覧ください。

寒い日が続きますね。インフルエンザも流行っています。どうかうがい・手洗いを続けて健康なまま春を迎えてください。

初めての**楽器**の本紹介

2月14・15日、エスパスでは3才~中学生の方が、和太鼓・ヴァイオリン・コントラバス・合唱を体験するワークショップがあります。ということで、それ以外の楽器でも、大人の方でも今年、楽器の演奏にチャレンジしてみたい方が増えそうです!

〈一般書〉

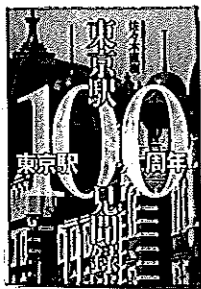
- ふるさとの民謡 全3巻(767フ)
- もっと楽しむオカリナガイドブック(763キ)
- Fも3本の弦で弾くギター超カンタン奏法(763エ)
- きょうから弾ける!ウクレレレッスン(763キ)
- ヴァイオリンを弾こう(763ウ)
- 《第九》虎の巻(764ク)
- 篠笛ワークショップ(768イ)

〈児童書〉

- 和楽器にチャレンジ! 全4巻(767)
- 世界の「楽器」絵事典(76セ)
- 楽器の絵本ヴァイオリン(76カ)
- 図解音楽の世界 全6巻(76オ)
- 楽しいリコーダー 全3巻(76ク)
- 見ればできる楽器演奏ガイド 全6巻(76ミ)
- 東儀秀樹の雅楽(77ニ)
- 日本の音と楽器(77ニ)



一般書

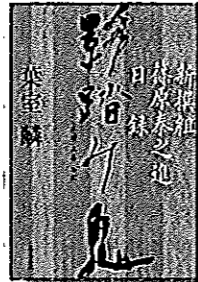


東京駅100周年
東京駅100見聞録
佐々木直樹/日本写真企画
日本でたどり着いた「東京駅フォトグラファー」が愛する東京駅について語りまくります。なるほど。



軽トラックパーフェクトマニュアル(537ケ)
地球丸

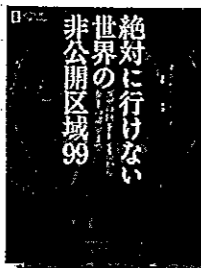
「モノを運ぶ」という使い方以外にもこんな楽しい方法があったとは! 軽トラを使いこなしている人々のアイデアを見よ



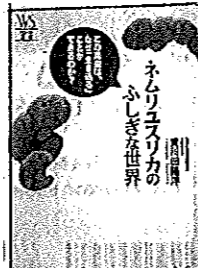
影踏み鬼(Fハ)
葉室麟/文芸春秋
新撰組から赤報隊へと身を投じた久留米脱藩隊士、篠原泰久。彼の眼を通して見た新撰組とは...



保存びんに季節とおいしさ詰め込んで。(596ホ)
ダンマリコ/主婦の友社
ジャム、果実酒ほもちろん、オイル漬けや塩漬けも夢がふくらみます~



絶対にいけない世界の非公開区域99(290セ)
ダニエルズス/日経
さまざまな理由により「立ち入り禁止」エリアとなった場所のうち、99か所をカラー写真で紹介!



ネムリユスリカのふしぎな世界(486ホ)
貴川田隆洋/ワレッジ
それはもうSFの世界? 驚異の能力をもつネムリユスリカの生態をご紹介します。

- ・ほんものづくり(012ホ) 建築ジャーナル
- ・イスラム国テロリストが国家をつくる時(316イ) ロレッタ・ナポリオーニ/文芸春秋
- ・注目すべき125通の手紙(908チ) ショーン・アッシャー/創元社
- ・田んぼが電池になる!(431タ) 橋本和仁/ワレッジ
- ・日本木造遺産(521ニ) 世界文化社
- ・錦織圭(783ニ) 見玉光雄/桐書店

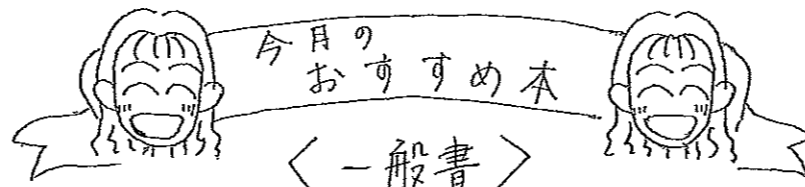
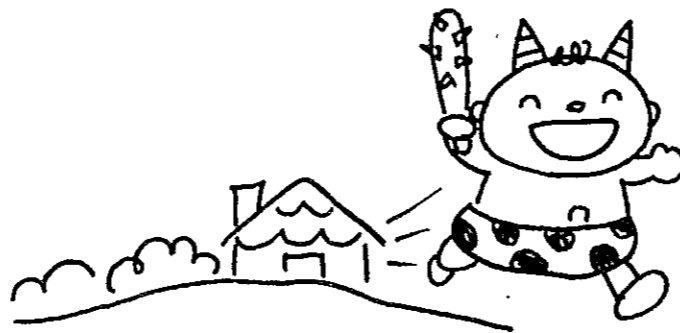
- ・起き姫(Fス) 杉本幸子/文芸春秋
- ・おっさんレンタル日記(159オ) 西本貴信/大和書房
- ・スピッチと挨拶大事典(336ラ) 秀和システム

などなど

116

冊

新着図書案内



一般書



不可能美術館(708フ)

シリーズ・ドラヴォー/ユークン

不可能? 何が? とお思いでしょう。これは、破壊されたり、盗まれたり、公開されていない作品等を紹介する本だからです。作品の紹介とともに、その運命も記入してあります。盗難等は残念ですが、こうして美しい本で見ることができるのは、ありがたいことです。うん。

児童書



しもばしら(45シ)

ほそじまさよ いわさきいづみ
細島雅代/岩崎書店

ふだん目にするしもばしらもかわいいですが、この本のしもばしらは規模も一本の長さも大きい!! しもばしらかごのよりにできるかも、何枚もの写真でしっかりみせてくれます。そして最後には「たのしい実験」コーナーも。ぜひみんな自分でしもばしらを作ってみよう。

※()内は本の分類です。

児童書



モーモ-村のおくりもの(91モ)
ほろこがある ふたけんやばん 堀米薫/文研出版
人より牛の方が教が多い村、モーモ-村にやってきた美咲に起こる出来事とは...



折り紙えほん(45オ)
たかののりこ 高野紀子/あすなろ書房
季節ごとの行事に役立つ折り紙がたくさん紹介されています。いろいろな時に使えよう。まずは豆まきから!



はじめてのそろばん(41シ)
ほりのあきら 堀野晃/ナツメ社
そろばんができる。暗算もとくいになるんだよね...。ふたたび目を浴びるそろばんをぜひ!



にがいおくりのめりか(57)
ふかみほるお いわさきいづみ 深見春夫/岩崎書店
こぶたのプータはにかい、いおくりがにがいて。へやでねているとかわいいやう。まは豆まきから!



へのかっぱ(Eイ)
いのかずよし えほんがが 飯野和子/絵本館
「へのかっぱ」「馬が合う」「鳥の行水」... などなど、よく使われる慣用句を楽しい絵であらわしました。さいごには蛇足ものっているよ。



カエルになったお姫さま(94カ)
アニー・M.G.シュミット/徳間
「わたし、カエルの皮でできた、きれいな緑色のぼうしがほしいわ」何とどをお姫さま。

- ・イルカのひみつ(48シ) 新日本出版
- ・ドラえもん社会7-ワールド古代文明のひみつ小学館(20ド)
- ・声優さんになりたっ!(77セ) 講談社
- ・ねこ探!(91ホ) 村上レイン/ポプラ社
- ・あわびとりのおさとちゃん(Eカ) かこさとし/覆利ドットコム
- ・宇宙人の夢、カいっほい!(53ウ) 若田光一/PHP研究所

- ・おみくじ(Eキ) きたあいら/BL出版
- ・ほわほわザウルス13(91ホ) ぐろーぶ・アンモナイト/岩崎書店
- ・はじめての聖書(19ハ) 橋爪大三郎/河出書房新社

などなど

59

さつ