

読書の家から



新刊案内

あぶた読書の家

一般 車でめぐる北海道の花園100・続忘れられた道・空撮ガイド海釣り北海道・(北海道新聞社編) クッキングボックス全24巻(主婦の友社編) 水神 上・下・閉鎖病棟(帚木蓬生) 昭和の遺書ドキュメント(辺見じゅん) ソドムの百二十日(マルキ・ド・サド) 天海(堀和久) かげろうの遺書(龍造寺蘭) 夜は満ちる・欲望(小池真理子) 仮面海峡(深田祐介) 麻酔・幻覚(渡辺淳一) 快楽の樹(立松和平) ため息の時間(連城三紀彦) 情事(志水辰夫) 軽蔑(中上健次) イエローキャップ(家田莊子) ミザリー(ステイブン・キング) 禁じられた吐息(山崎洋子) 雪形(三島英子) 山猫(神永学) 絆よ(小

谷剛) 死を見つめたわが子麻意の三年(石黒美佐子) 愛のはてに(宮本美智子) 君だけに愛を(宮本優子) ナース・ストーリー 上・下 (キヤロル・ジーノ) あなたがほしい of Te Veux(安達千夏) 終の棲家(磯崎憲一郎) 私が子どもだった頃・ふたつのかばん(大井源一郎) 本庄睦男の研究(布野栄一) 小林多喜二読本(多喜二・百合子研究会編) 深重の海(津本陽) 児童書 手作りの本(羽場徳蔵編) 13歳からの人間学(石川洋)

みずつみ読書の家

一般 無理(奥田英郎) ガラスの秘密(森村誠一) 跡無き工夫(細川護熙) 静人日記(天童荒太) 浪花少年探偵団・予知夢・秘密(東野圭吾) 山崎豊子 自作を語る(山崎豊子) 巡査の休日(佐々木謙) アスペルガー症候群(岡田尊

司) 児童書 チンパンジーはいつか人間になるの?・せんろはつづく・せんろはつづくよまたつづく(竹下文子)



開館時間

午前10時より午後4時20分まで

(毎木曜日・祝祭日休館)

1月の休館日

14日・21日・28日・2月4日

あぶた読書の家 ☎76・2100

みずつみ読書の家 ☎75・4702

消費者だより

乾物の魅力

乾物は保存ができ、買い置きも可能ですが、手間がかかると思われがちです。

意外と簡単な戻しのコツもあり、生の物より旨味、香り、栄養価が増すので、気軽に乾物を食べてみませんか。

干しいだけ：ビタミンB群やミネラル成分が豊富で、自宅で2時間ほどの天日干しだけでも、ビタミンDが1カ月ほど持続します。しいだけのレンチナ成分には制ガン作用があり、動脈硬化の予防、肝臓強化、疲労回復にも効果的です。

急いで戻すコツ：干しいたけを細かく砕いて、ぬるま湯5カップに小さじ1の砂糖を加えると、15分程度で柔らかくなります。

切り干し大根：天日干しすることで栄養価が一段とアップします。ビタミンB1は3・5倍、マグネシウムは17倍、カルシウムは20倍、鉄分は45倍に増加。食物繊維、蛋白質、糖質も多い

乾燥野菜です。

急いで戻すコツ：さっと水洗いし、ぬるま湯で5〜10分。浸しすぎに注意。戻し汁は煮物に使いましょう。

ひじき：他の海藻類よりもカルシウムが多く、鉄分もほうれん草の15倍。骨などを丈夫にし、貧血やイライラの改善、高血圧や動脈硬化にも効果的。大豆製品と組み合わせると、鉄分の吸収が良くなります。

急いで戻すコツ：水洗い後、なべに水とひじきを入れて火にかけます。沸騰したら火を止めて、そのまま2〜3分。あとは余分な水を捨てるだけです。

消費者連絡会の

おすすめ品

酸化防止剤、合成保存料等を一切使用していない三陸産品をおすすめしています。

煮	干	300g	600円
花かつお		75g	300円
長ひじき		75g	500円
虹田	佐々木宅	☎76・4589	
温泉	岡村宅	☎75・2704	
役場産業課		☎74・3005	