

令和元年12月1日から一年間、市民図書館で貸し出しが多かった一般図書、児童図書それぞれの**ベスト3**を紹介합니다。皆さんもこの機会に読んでみませんか。

【一般図書】

① 昨日がなければ明日もない

文藝春秋
宮部 みゆき || 著

29歳のシングルマザーから相談を受けた杉村三郎。彼女は16歳で最初の子を産み、別の男性との間にも子どもがいて…。表題作ほか全3作を収録。杉村三郎シリーズ第5弾。



② 沈黙のパレード

文藝春秋
東野 圭吾 || 著

秋祭りのパレードで起きた殺人事件の容疑者はかつて草薙が担当した少女殺害事件で無罪となった男。男は証拠不十分で釈放される。難問に突き当たった草薙は…。



③ 危険なビーナス

講談社
東野 圭吾 || 著

弟が失踪。明るくしたたかで魅力的な弟の妻・楓は失踪の原因を探るため、資産家である夫の家族に近づく。兄の伯朗は楓に頼まれ協力。徐々に彼女に惹かれていき…。



【児童図書】

① おしりたんてい

ププツちいさなしよちょうのだいピンチ!?

ポプラ社
トルロ || 作・絵

「フーム、においまずね」が口ぐせのおしり探偵が、どんな事件もププツと解決。絵探しや迷路をしながら犯人を探し、謎解き探偵絵本第3弾。



② 11ぴきのねごころんこ

こぐま社
馬場 のぼる || 著

山小屋で暮らす11ぴきの前に現れたのは恐竜のジャブ。崖から落ちたジャブを助け出したネコたちは、ジャブの背中に乗せてもらったが、どろんこになってしまい…。シリーズ第6作。



③ もうぬげない

ブロンズ新社
ヨシタケ シンスケ || 作

自分で脱ぐって言ったのに、お母さんが急いで脱がそうとするから、ひっかかって脱げなくなっちゃった。一人で脱ぐから大丈夫って、いろいろやってみただけど…。



▶ 借りたい本が貸し出し中の場合は予約ができます。「予約・リクエストカード」に記入し、サービスカウンターへ申し込みください。

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.3

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は **冬にオススメ！からだを温まるレシピ** です。



かす酒粕でつくる「かす汁」



酒粕に含まれるレジスタントプロテインという成分は、コレステロールの低下や便秘改善に効果があります。

材料（4人分）

シメジ	60g	みそ	大さじ1
ナガイモ	100g	酒粕	12g
ダイコン	100g	煮干し	10g
ネギ	40g	水（蒸発分含む）	570ml
油揚げ	30g		

- 鍋に水、煮干し（腹わた、頭をとる）を入れ、1時間以上浸す（※）。鍋を弱火にかけ10分くらい煮たら煮干しを取り出す。
- みそと酒粕を混ぜる。
- 油揚げは油抜きをして、千切り。ナガイモは一口大、ダイコンは千切り、ネギは小口切りにし、シメジは石づきを取りほぐす。
- ①の鍋を火にかけ、ダイコン、シメジ、ナガイモを順に煮る。沸騰してきたら油揚げを入れる。野菜に火が通ったらネギを加え、②で味を調える。

※前日から水に煮干しを浸しておくとおいしいだしが取れます。

● 1人分の栄養価

エネルギー 77kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 3.2g、炭水化物 7.7g、食物繊維 1.9g、カルシウム 46mg、塩分 0.7g