

# 読書の家から



## 新刊案内

### あぶた読書の家

一般 「図解あらすじでわかる!日本の神々と神社」(三橋健:監修) 「読める年表・幕末・維新・明治」(監修:奈良本辰也) 「1946白洲次郎と日本国憲法(須藤孝光)」 「葬られた王朝古代出雲の謎を解く」(梅原猛) 「監察医の涙」(野正彦) 「おいしくたべよう」(栗原はるみ) 「一週間」(井上ひさし) 「すれ違ふ背中を」(南アサ) 「森繁さんの長い影」

(小林信彦) 「黄色い虫」(由井りょう子) 「鈴蘭」(東直巳) 「禁断」(今野敏) 「あんじゅ」(宮部みゆき) 「良寛」(立松和平) 《児童書》 「ちいさなくも」(エリック/カール/訳:もりひさし) 「いのちの約束」(板垣淑子) 「見習い警察犬大きな圭太の物語」(汐文社) 「いのちの約束」(板垣淑子) 「子ども寄席春・夏・秋・冬」(日本標準)

### みずうみ読書の家

一般 炎上の雪 上・下 (諸田玲子) メタボラ 上・

## 消費者だより

### 国産米粉のススめ スゴイ! 米粉の魅力

日本人の食生活に欠かせないお米。米粉とは、その名の通りお米を粉末にした食材です。

こ数年製粉技術の進歩もあって、幅広く利用されるようになり、独自のもちもちとした食感が人気を呼んでいます。

米粉の日本での歴史は古く、奈良時代までさかのぼります。当時は小麦粉や米粉で型を作り、油で揚げた煎餅やお菓子が遣唐使により伝えられたとされており、その後小麦粉や米粉の食文化が普及していききました。

日本人の食生活が変容を遂げ、お米の消費量が年々減少し続ける中、食糧自給力アップの救世主としても期待されています。

米粉といえば和菓子の原材料とされてきましたが、最近はおもちりした食感が楽しめるトパンやケーキに利用されるほか、ラーメンまで使われるようにな

りました。

また小麦粉と油の吸収率を比較すると、小麦粉は50%弱、米粉は30%弱と、米粉の方が低吸収率です。例えばてんぷらの衣に米粉を使うとさっぱりした味になり、冷めてからもサクサク感が長く続きます。

国産米粉パンを1人が1か月に3個食べると自給率が1%アップすると言われており、食料安定供給の確保にも繋がるのです。

米粉は調理しやすい食材ですので、ぜひ米粉料理に挑戦してみてください。

フードアクションニッポンでは、米粉のさまざまな紹介をしています。

<http://syokuryo.jp/komeko/>  
または「米粉倶楽部」で検索。



### 今月の1冊



D・ディクソン 著  
監修 尾崎博 訳 熊谷紘司

### 【恐竜大図鑑】

恐竜世界の第一人者、ドゥーガル・ディクソンが進化、生態、歴史をわかりやすく、詳しく解説し人との比較図などは興味深く子どもから大人まで楽しめます。初版は平成2年(1990)



下 (桐野夏生) おしんの遺言 (橋田壽賀子) 特異家出人 (笹本稜平) 禁猟区 (乃南アサ) 引かれ物でござい (志水辰夫) 100年前の女の子 (船曳由美) ひそやかな花園 (角田光代) 白い道 (吉村昭) マン

チュリアン・リポート (浅田次郎) 黄色い虫 (由井りょう子) ローターリ文庫 子どもの自然観察スーパードガイド (日高哲二) 海の生物多様性 (大森信他) 日本の地形・知番 (杉浦正美) 自然再生事業 (鷲谷いずみ) 展望・プレート 陸

と海地学入門 (深尾良夫) 破局噴火 (高橋正樹) 巨大地震の日 (高嶋哲夫) 「震度7」を生き抜く (田村康二) 世界ジオパーク (世界ジオパーク編集委員会) ジオパーク・マネー ジメント入門 (全国地質調査業協会連合会)

### 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)

### 10月の休館日

11日・18日・23日・25日・12月2日・9日

あぶた読書の家 76 2100  
みずうみ読書の家 75 4702