

本屋さんや図書館に出かけよう！ 読書の秋、いい本との出会い方

涼しくなつて、じっくり読書を楽しまぬのいい季節がやってきました。これはと思う一冊に出会うために、本屋さんや図書館を大いに利用しましょう。

本選びに迷ったら
専門家に聞いてみよう

本に触れるために、近所の書店に出かけてみましょう。新刊や話題の本など最先端の情報を肌で感じることができ、読書意欲も高まってくるはず。書店で開催するフェアやイベント、ランキングなどの情報もよい本と出会うきっかけに

なります。

また、静かな環境で本と親しみたいときは図書館に足を向けてみては？ 都道府県や市町村が運営する公共の図書館なら無料で借りられ、好きなだけ閲覧できるのでこれを利用しない手はありません。

本屋さんでも図書館でも、たくさんの中からお好みの一冊を見つけて出すのは意外と大変です。そんなときに頼りになるのは身近な本の専門家、書店員さんや図書館のスタッフです。自分の好みを伝えて、本選びを手伝ってもらおうのもいい本と出会うための近道です。



本屋さん活用術 ランキングやポップをチェック

新刊や話題の書籍、書店おすすめの本は店内の目立つ場所に平積みになっているもの。読みたい本が決まってない時はまずはここをチェックしましょう。売れ筋ランキングや書店のスタッフが手書きで本の内容を説明したポップなども本選びの参考になります。



図書館活用術 予約が便利。CD貸し出しやイベントにも注目

いつも貸し出し中の人気の本は予約が便利。音楽CDの視聴や貸し出しをしている所も。朗読会や紙芝居などイベントを企画している図書館もあるので、普段から通って楽しい情報を探しましょう。検索端末の使い方などわからないことは気軽にスタッフに聞いて。



一冊読んだら、読書感想メモをまとめよう

読み終わった直後は感動しても、時がたつと内容を忘れがち。そこで、一冊読んだら読書感想をメモしておくことをおすすめします。本のタイトルと著者のほかは自分の書きやすいように自由なスタイルでメモしておきましょう。人にすすめるときも読書メモが役立ちます。



暮らしのレシピ

牛肉の時雨煮



お弁当にも、おかずにも大活躍の和食の定番常備菜。甘辛い味が食が進む一品です。しっかりと煮込むので冷蔵庫で1週間は保存できます。今回はアレンジしても楽しめる生姜抜きのレシピをご紹介します。

材料(2~3人分)

牛バラ肉	100g
酒	200cc
砂糖	大さじ2½
みりん	40cc
濃口醤油	50cc

① 鍋に湯を沸かし、細かく切った牛バラ肉を入れてゆでる。色がうすら桜色になったら手早くざるにあげて湯切りしておく。

※軽く下ゆですることで余分な油が取り除かれ、味が染み込みやすく、また保存しやすくなります。

② 鍋に下ゆでした牛肉、酒、砂糖、みりん、濃口醤油をあわせ、中火で煮付ける。鍋を傾けて煮汁が大さじ2~3杯程度まで煮詰めればできあがり。

③ 粗熱がとれたら容器に入れて冷蔵庫で保存する。

ちょっとアレンジ その1

ナムルやキムチ、目玉焼きと一緒に温かいごはんのせれば、韓国の定番食・ビビンバ風に早変わり。

ちょっとアレンジ その2

炊き立てのごはんを混ぜれば、手軽に牛肉の混ぜごはん。お弁当にもぴったり。

ちょっとアレンジ その3

市販の和風パスタソース、ペペロンチーノタイプのソースとからめてパスタのトッピングに。具はキノコやほうれん草などが相性バッチリ。

暮らしのヒント

LED読書灯で、省エネ&快適読書

本だけを照らして、周囲はまぶしくないスグレモノ

寝る前に寝室やリビングでゆっくり読書がしたいけれど、明るすぎると家族に迷惑。そんな読書好きの悩みを解決してくれるのが読書灯です。一般的なデスクライトに比べて、読書灯は本だけを照らして周囲には光を拡散しないので、隣で寝ている人に迷惑をかけずに本を読みたいときなどに便利です。



暮らしのワンポイント

油断大敵。住まいの「ヒヤリ・ハット」に要注意。

「ヒヤリ・ハット」体験を、家族で共有することから始めよう。

家の中でヒヤリ、ハットした経験、ありませんか？ 浴室や階段で滑ってヒヤリとした、ドアに指をはさまれそうになった、段差につまずいたなど油断から起こる家庭内の「ヒヤリ・ハット」体験は意外と多いものです。今まで体験した「ヒヤリ・ハット」について、一度、家族や友人と話し合ってみましょう。具体的な状況を知るだけでも、住まいの中に潜む危険防止につながるはずです。