



## 男子学生でも作れる料理レシピ本特集

図書館より

今回図書館では、男子学生でも作れる料理レシピ本特集を企画しました。

図書館を利用した学生と国家試験等センターの学生に協力してもらい、一人暮らしをしている男子学生32名へアンケートを実施した結果が次のとおりです。

男子学生も料理を頑張っていることがわかりますね。あなたもレシピ本を片手に料理に挑戦してみませんか？



### 自炊をしていますか？

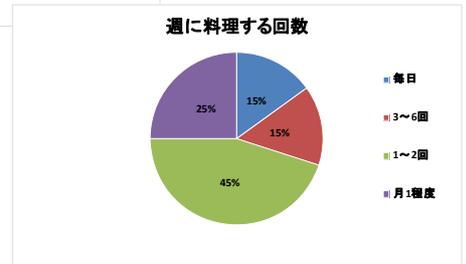
はい 53% いいえ 47%



### 週に何回料理をしていますか？

(はいと答えた人のみ)

① 毎日 15%    ② 3~6回 15%    ③ 1~2回 45%    ④ 月1回程度 25%



### 得意料理はありますか？

はい 47% いいえ 53%



### 得意料理はなにかおしえてください。

(はいと答えた人のみ)

- |         |          |
|---------|----------|
| ・チャーハン  | ・おからの煮物  |
| ・スパゲッティ | ・お好み焼き   |
| ・オムライス  | ・じゃがから   |
| ・カレーライス | ・炊き込みごはん |
| ・牛丼     | ・肉料理     |
| ・卵焼き    |          |



### 今後挑戦したい料理をおしえてください。

- |         |          |
|---------|----------|
| ・肉じゃが   | ・ボルシチ    |
| ・だまご鍋   | ・しょつつる鍋  |
| ・エビチリ   | ・ハンバーグ   |
| ・煮物     | ・野菜の炒めもの |
| ・きりたんぽ  | ・ピラフ     |
| ・パエリア   | ・ぎょうざ    |
| ・魚料理    | ・シチュー    |
| ・チャーシュー | ・ピザ      |
| ・ピラフ    | ・燻製料理    |

得意料理が本格的な人も多いね！  
男女問わず料理に挑戦しよう！



### 【紹介レシピ本】



今後挑戦したい料理に、しょつつる鍋やだまご鍋、きりたんぽが入っていてとてもうれしいです！

もし他にも秋田の郷土料理を知りたいと思った方は、『**日本各地の味を楽しむ 食の地図**』（帝国書院編集部著）がオススメです。この図書は、各地のご当地料理が地図と一緒に掲載されています。料理別日本列島と題して、各地の鮎や汁物などが掲載されています。秋田の代表はハタハタ鮎とじゃっぱ汁でした。確かにどちらも秋田の郷土料理として有名ですね。

次にオススメしたい本は『**はじめてのキッチン**』（小林ケンタロウ著/文化出版局）です。「小学生から大人まで」と書かれているように、**玉ねぎのみじん切り**の仕方から**味噌汁の作り方**まで、初心者でもわかるようひとつひとつの作業項目を写真で丁寧に説明しています。今後挑戦したい料理にランクインしていたハンバーグやカレーライスの作り方も詳しく写真つきで載っているのでぜひこれを見て、ためしてみてください。

これらは図書館で読むことができますので、ぜひ図書館にご来館ください！



## 新着案内

| 請求記号          | 書名                 | 著者    | 出版社  |
|---------------|--------------------|-------|------|
| 080/195e/238  | 「赤毛のアン」の秘密         | 小倉千加子 | 岩波書店 |
| 080/195e/238  | 演劇のことば             | 平田オリザ | 岩波書店 |
| 080/195c/311  | 医学者は公害事件で何をしてきたのか  | 津田敏秀  | 岩波書店 |
| 080/195b/1486 | 仕事道楽 新版 スタジオジブリの現場 | 鈴木敏夫  | 岩波書店 |



## 定期購読誌紹介

### 第10回目

### 暮らしの手帖 (暮らしの手帖社)



暮らしの手帖は日本の家庭向け総合生活雑誌で隔月発行です。歴史は1946年花森安治と大橋鎮子が「衣装研究所」を設立し、ここから発行された「スタイルブック」が前身で1948年9月「美しい暮らしの手帖」第一号創刊されました。新しい形の家庭雑誌として菊池寛賞を受賞しています。内容は家庭婦人を対象としてファッション、飲食物、料理、医療、健康関連、エッセイなどの連載記事等が掲載されており広告は一切取らず、広告主の商業主義に左右されない公平で良心的な雑誌でもあります。どの内容も穏やかで生活を大事にすることが一貫しており地味目な内容ではありますが充実しており、じんわりと感銘を受け引き込まれて読み進んでゆきます。本来の日本人の心がここにあると感じられる数少ない雑誌で10代後半から手に取っていました。女性ばかりではなく男性も興味を持っていただけたらと思います。

紹介者：廣田由利（栄養学科講師）



## hottoひと息

私は先日初めて鶏飯<sup>けいはん</sup>を食べました。鶏飯とは鹿児島県や沖縄県の郷土料理のひとつで、白いご飯の上に鶏肉やシイタケ、錦糸卵などの具材をのせて鶏ガラスープをお茶漬けのようにしてかけて食べる料理です。この料理は、古くは江戸時代に奄美大島の人々が島津藩の役人をもてなすために出された料理だと言われています。こんなところにもおもてなしの心が根付いていたのですね。『また作りたくなる1週間献立ノート』（ワタナベマキ著/サンマーク出版）には、鶏飯とは異なりますが、蒸し鶏を使ったレシピが多く掲載されています。ぜひ読んでためしてみてください。

記事：みずほ



## 《利用案内》

- 開館時間 月～金 午前8時30分～午後5時10分  
※休館日（土・祝日、創立記念日4月26日）
- 貸出期間 2週間 ※長期貸出期間（夏季・冬季・春季）有り
- 貸出冊数 3冊まで ※卒論貸出・長期貸出5冊まで



## ノースアジア大学附属図書館

〒010-8515 秋田市下北手桜守沢46-1

TEL018-836-2407 E-mail naulib@nau.ac.jp