

パレートの誤算
 柚月裕子著、祥伝社



市役所で生活保護受給者のケア担当になった聡美。不安を抱く彼女を励ましてくれた先輩の山川が殺された。優秀な先輩の知られざる一面が見えてきたとき、新たな惨劇が…。『小説NON』連載を加筆・訂正。

女子部活食
 海老久美子著、ベースボール・マガジン社



成長期にある中学・高校生女子アスリートに特化した食事と栄養に関する本。女子アスリートの栄養補給のポイントとなる項目とその食事を丁寧に解説するほか、体作り役に役立つレシピを紹介する。

心中しぐれ吉原
 山本兼一著、角川春樹事務所



桜が満開のころ、文七の女房のみつが男と心中した。どうしてもみつが心中したことに納得できない文七は、ひとり探索を続けるが…。『ランティエ』連載を単行本化。

NEW BOOKS COMING UP

弘前図書館近着図書紹介

ドクターイエローのひみつ
 飯田守著、講談社



新幹線のお医者さんであるドクターイエロー。時刻表にも載っていない、多くの謎に包まれたドクターイエローのプロフィールや仕事の内容などを写真と共に紹介。東海道新幹線誕生の歴史なども掲載。

だいじな本のみつけ方
 大崎梢著、光文社



大好きな作家の最新刊を楽しみにしていた野々香は、学校の手洗い場で忘れ物の本を見つける。それは、まだ発売されていないはずの最新刊だった！『朝日中学生ウィークリー』掲載に書き下ろしを加えて書籍化。

月曜日も開館しています

弘前図書館 DATA

▽開館時間 平日…午前9時半～午後7時／土・日曜日、祝日…午前9時半～午後5時
 ▽ところ 下白銀町（追手門広場内）
 ▽休館日 毎月第3木曜日（祝日の場合は翌日に振替）、年末年始、蔵書点検期間
※12月18日、29日～1月3日は休館日です。
 ☎ 32・3794

食改さん
 おすすめ
 レシピ
 File.36

ヘルシーな野菜レシピ 野菜たっぷりドライカレー

野菜が苦手な人に、ぜひ作ってほしいレシピです。

弘前市食生活改善推進員会

材料（5人分）

- 豚ひき肉……………200g
- たまねぎ……………250g（中2個）
- りんご……………100g（中1/2個）
- にんじん……………100g（1/2本）
- ピーマン……………80g（3個）
- なす……………80g（中1本）
- しょうが……………20g
- にんにく……………10g（1かけ）
- カレー粉……………大さじ1
- カレールウ……………1かけ
- ケチャップ……………大さじ2
- スキムミルク……………大さじ2
- ソース……………大さじ1
- しょう油……………大さじ1
- コンソメの素……………1個

- ①りんごはよく洗い、皮付きで粗いみじん切りにする。たまねぎ、にんじん、ピーマン、なすも粗いみじん切りにする。しょうがとにんにくは、細かくみじん切りにする。
- ②なべにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを炒め香りがでたら豚ひき肉を入れ、色が変わるまでしっかりと炒める。よく炒めたら、カレー粉を加えさらに炒める。
- ③野菜とりんごを入れ、Aの調味料と水100mlを加え炒める。フタをして、時々混ぜながら20分くらい中火で煮る。最後にフタをとり水気を飛ばすようにさらに5～6分煮て出来上がり。
- ④ごはんをドライカレーを盛り付ける。



ポイント！

●りんごは皮の近くが一番甘いので、皮付きで切って煮込むのがポイントです。きざんだゆで卵を上のにのせるとさらにおいしく栄養アップ♪

■1人分の栄養価 エネルギー／450kcal、タンパク質／14.7g、脂質／10.4g、カルシウム／94mg、塩分／2.0g ※カロリーはごはん150gの場合となっています。



どしどし
応募を!

1月1日号の投稿募集

◎読者のひろばお便りテーマ

「初夢」

…記憶に残っている初夢や、初夢にかける思いなど「初夢」にまつわるエピソードをお寄せください。身近で起きた出来事など、テーマ以外でも構いません。

◎川柳のお題「年」

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、12月10日(必着)までに、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。

①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号

※氏名・ペンネームにはふりがなを。

②お便りタイトル・エピソードなど(200字程度)または川柳(1人一句まで)

※なお、応募多数の場合は、採用されない場合もあります。

▼問い合わせ・応募先 広聴広報課(〒036・8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、☎35・1194、ファクス35・0080、Eメールkouhou@city.hirosaki.lg.jp)

編集後記

▶紅葉が終わりいよいよ冬。クリスマスやお正月、子どもの誕生日など、わが家ではイベントがめじろ押し。さらには忘年会などもあり、寒いのが嫌いな私ですが、実は私にとって一番楽しい季節が冬かも…。(原)

▶今年もあつという間に残りあと1月になった気がします。開会と同日に開花した今年のさくらまつりがつい先日のようにはっきりと覚えています。月日が経つのは本当に早いですね。(天)

▶年末の大掃除に向けて気合い十分!と言うのも、普段なかなか物を捨てられない私。毎年この時期にしか見ることのない物がたくさん出てきます。今年こそは心を鬼にして取り組みます。(大)

さらっと一句・川柳

今月のお題

「今」

選・広聴広報課

足元にひよっこりあった今日の吉
あと少し今年の干支も荷を降ろす
今一度老いにハチマキ辞典ひく
明日は明日今を生き抜く我が暮らし
今どこに妻見張ってるGPSで
今は亡き母の面影うつる菊花
今も昔も学びのみちに二路はなし
ただ今ツと笑顔の孫の声で生き

リーノ 宮本 愛子
齋藤 半清
豊田 昭二
茂羅戸利亜無
鎌田 テル
岡田 喜光
田沢 勝衛

今年こそ今年こそはと夢を買う
今季こそリンクゲレンデ舞う女王
結局は今ならお得が高くつき
今昔を綴る手帳に背な押され
昨今の育児ハラハラ老夫婦
里山に秋刀魚の煙今が旬
今は無き我が古里はダムの底
只今って小声で入る一人部屋
年賀状宛名減らして今年往く
ふっくらと塩むすびかな今年米
豊作に今年も増えた笑い皺
枢より今にも起きそう友眠る
戻らない今この時を生きていく
お疲れさん今日は休めと雨が言う
雪だより四季を括りし今序章

稲見 則彦
琵琶子
のんのん
風来坊
関 光博
石沢 和子
風花
長尾 美津子
中山 恵美子
六段坂
吉川 ひとし
木村 ヨシ
涼
工藤 澄雄
鈴木 英二郎

※川柳は、すべて応募者の表記にしたがっているため、一部当て字などで表記する場合があります。