

動物になって生きてみた
チャールズ・フォスター著
西田美緒子 訳 河出書房新社



著者が動物になりきって生活をした体験を記録した風変わりな作品。想像を遥かに超える真面目さで、動物になりきる著者の体験談は、とてもリアルで、とてもシュールである。(弘)(岩)

どんな絵本を読んできた?
「この絵本が好き！」編集部 編
こうの史代 イラスト 平凡社



57人の様々なジャンルの絵本好きな書き手が、彼らのとっておきのエピソードと共に思い出の一冊を紹介する。ときめきの絵本、悲しみの絵本など、次世代に伝えたい名作絵本が登場。(弘)(岩)

くらべる値段
おかべたかし 文 山出高士 写真
東京書籍



5万円と50万円の羽毛ふとん、300円と3,600円のかまぼこ…。同じ品目でも値段が異なる2品を写真とともに比較し、気になる値段の疑問を解決する。(弘)(岩)

NEW BOOKS COMING UP

◆所蔵館の情報は()で表示しています。(弘)：弘前図書館 / 移動図書館 (岩)：岩木図書館 (こ)：こども絵本の森 (相)：相馬ライブラリー

太らない夜遅レシピ
主婦の友社 編 主婦の友社



夜遅く帰ってからでもラクラク作れるシンプルレシピの紹介。すべての料理が3ステップ以下で簡単、ヘルシー、ラクチン！さらに夜遅く食べても太らないおかずが満載の1冊。(弘)(こ)

日本地図の迷宮 改訂版
瀧原愛治 イラスト 井田仁康 監修
学研プラス



47都道府県の特産物・自然・有名人など情報たっぷりの図鑑絵本。迷路、さがし絵、かくし絵、クイズを楽しく読んでいたら、いつのまにか日本地図を覚えてた！という1冊。(弘)(こ)

各図書館の休館日

◆弘前図書館（下白銀町）☎ 32・3794 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
◆岩木図書館（賀田1丁目）☎ 82・1651 每月月曜日、年末年始、蔵書点検期間
◆こども絵本の森（ヒロ口内）☎ 35・0155 毎月第3木曜日（祝日の場合は翌日に振替）、蔵書点検期間
◆相馬ライブラリー（相馬やすらぎ館内）☎ 84・2316 毎週水曜日、年末年始、蔵書点検期間

食改さん
おすすめ
レシピ
File.71

ヘルシー！牛乳レシピ ほうじ茶ミルクプリン

弘前市食生活改善推進員会



材料（3人分）
粉ゼラチン…………… 5g
水…………… 大さじ 2
牛乳…………… 270ml
ほうじ茶（ティーバッグ）… 2 個
砂糖…………… 大さじ 2
黒みつ…………… 大さじ 1
ほうじ茶（ティーバッグ）… 適宜

①粉ゼラチンは分量の水に振り入れてかき混ぜふやかしておく。
②なべに牛乳と砂糖、ほうじ茶のティーバッグを入れ弱火にかける。フツフツと煮立ってきたら火を止め、ふたをして3～5分そのまま蒸らしてから、ティーバッグを取り出す。
③熱いうちに、①のゼラチンを加え熱で溶かす。
氷水になべの底を当てて、かき混ぜながら冷やす。
とろみが出たら、器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。黒みつをかけ、ほうじ茶（ティーバッグ）の中の茶葉を飾る。

●ほうじ茶を濃く出しすぎると苦味があるので注意しましょう。
ティーバッグ入りがない場合は、ほうじ茶を牛乳に直接入れて煮出し、砂糖、ゼラチンを溶かしてから茶こでこすとよいでしょう。牛乳たっぷり砂糖ひかえめで1人分100キロカロリーのヘルシーレシピです。

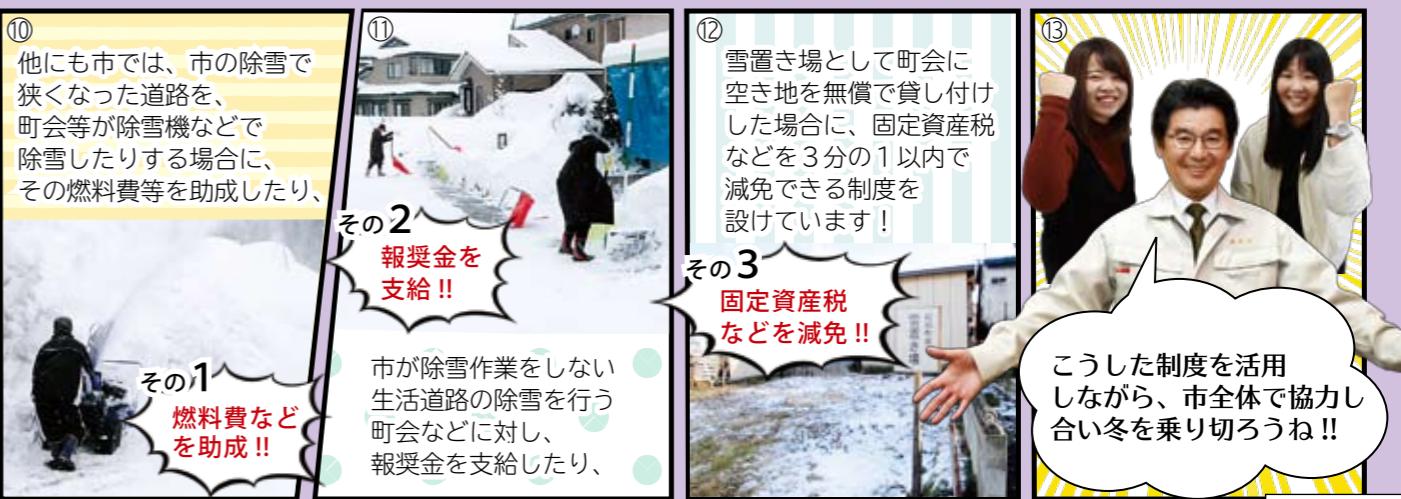
ポイント!

■1人分の栄養量：エネルギー／100kcal、タンパク質／4.5g、カルシウム／108mg、食塩相当量／0.1g

エビ
蛯ちゃんの

伝えたい！市の想い！

蛯ちゃん（蛯名副市長！？）が、市の行っているいろいろな取り組みとそれにかける想いをわかりやすく伝えます。



※追従除雪とは幅員確保のため、通常除雪の後にロータリ除雪車による拡幅除雪を並走して行う作業です。

※各制度には条件などがあります。詳しくは、道路維持課に問い合わせを。

※タメノブーンV（ファイブ）と冬将軍は弘前デザインウイークのオリジナルキャラクターです。

■問い合わせ先 道路維持課（☎ 32・8555）／広聴広報課（☎ 35・1194）

11月10日の午前11時半からFMアップルウェーブ（78.8MHz）の「行政なんでも情報」で「蛯ちゃんの伝えたい！市の想い！」について放送する予定です。ぜひお聞きください。

次号へつづく...