

## ～芽吹きの中がやってきます～ 色とりどりの草花や野鳥を本で探してみませんか？

草花は芽吹き、夏鳥が飛来しはじめ  
日ごとに増す春の兆しに心躍る今日この頃です。

今回の図書館だよりは、草花や野鳥の本を紹介します。  
屋外で見つけた草花や野鳥を本で調べるもよし、  
室内で鳥や植物に関連した本を読んで思いをはせるのもよし、  
お好みのやり方でこの季節を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 『食べられる草ハンドブック』

森昭彦／著 自由国民社 471.9/刊/

食べられる野草160種超を紹介する  
ハンドブックです。

収穫期、利用部位、特徴、調理法なども  
掲載しています。

### 『ココロさえずる野鳥ノート』

mililie／著 文一総合出版 488.2/コ/

美しいイラストを眺めながら、日本の身近な  
野鳥を知ることができる入門書です。

鳥たちの基礎知識のほか、可愛い行動の  
ひみつや観察ポイントを紹介しています。

### 『あたらしい草花あそび』

相澤悦子／著 山と溪谷社 781.9/ア/

ロウバイで鳥かごとカナリア、  
タンポポ綿毛とチガヤでネコ&ウサギ、  
ユキノシタでカメ、ヤブツバキで女の子…。  
草花を使った作品全39種類のつくり方を、  
材料の選び方や、つくる際のコツとともに  
解説します。

### 『デジタル一眼で花鳥風月入門 デジタルカメラで身近な光景を作品にする』

日本カメラ社 746/デジ/

デジタル一眼カメラを使って、身近な草花や  
野鳥などを綺麗に撮影するコツを  
伝授しています。

実際に撮影した写真も多数収録していて  
見るだけでも楽しく、  
撮影してみたい本です。

### 『植物図鑑』

有川浩／[著] 幻冬舎 B913.6/ア/

ある冬の晩、さやかは自宅マンションの  
前で行き倒れていたイツキという男を  
思わず拾ってしまった。

その日から二人の風変わりな同居生活が  
始まって…。

とびきり美味しい“道草”恋愛小説です。

### 『ぼくの小鳥ちゃん』

江国香織／著 あかね書房 913/E/

雪の朝、ぼくの部屋に、小さな小鳥ちゃんが  
舞いこみました。

小鳥ちゃんとぼくと彼女の少し切なくて幸福な、  
冬の日々の物語です。

# 「旬」を楽しんでみませんか？

最近ハウスクレイブなどで、一年中売り場に並ぶものも多いですが、店頭で旬の食材を見かけると季節の便りを受け取るように、思わず手を伸ばしてしまいます。

皆さんも日々の暮らしに「旬」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 春の食材

菜の花 あさつき 浅葱 あさつき アスパラガス わらび 苺 せり 蕨 ぜんまい 芹 シャンツアイ 薇 せり 香菜 シャンツアイ  
分葱 わけぎ 独活 うど 芥子菜 からしな 土筆 つくし 薺 なずな 落 ふき 蛤 はぐまぐり ルッコラ  
クレソン たけのこ 筍 たい 鯛 さわら 鱈 たら 櫻の芽 たら 桜えび 春キャベツ

## 日々の暮らしと「旬」に関する本をご紹介します

### 『入門日本の七十二候と旬の食』

五日ごとに変わる季節とともに旬を味わう』

洋泉社 449.3/ニ/

七十二候とは、一年を七十二に分けて季節感を忘れないように名前を付けた暦のことであり、まさに先人達の知恵です。時候にふさわしい旬の食材の味わい方が紹介されています。

### 『歳時記を生きる』

岸本葉子/著 中央公論社 914.6/キ/

病気を克服した著者自身の不安と期待の中過ごす生き様が季節と共に描かれているエッセイです。生きるちからをもらえそうです。

### 『旬のおやつ 子どもの「いのちを」育む』

梅崎和子/著 クレヨンハウス 596.6/ウメ/

著者は料理の研究から食品やスキンケア用品の開発、製造までしている健康料理研究家。子どものころとからだを育てる栄養源としてのおやつを、旬のものを使った季節感のあるレシピで紹介。食材ミニ図鑑なども掲載されています。

### 『きちんとおいしく作れる漬物』

旬を長く楽しむ129品』

館野真知子/著 成美堂出版 596.3/タ/

定番の漬物から即席漬けまで、伝統的な漬け方やマンションでも手軽に作れる漬物が紹介されています。季節の味を楽しめます。

### 《編集後記》

季節の移り変わりは早いものですね。慌ただしい日々を過ごしていると季節に目を向けるのがおろそかになってしまいがちです。そんな時こそ図書館でゆっくりと季節に思いを巡らせてみてはいかがでしょうか。 O&N