

食欲の秋!! 「こんなに簡単! 野菜ポタージュ」

本学図書館には専門書はもちろん、料理に関する本もたくさん所蔵しています。
今回は、1人ぐらしの方にも簡単に作れる料理レシピ本を4点紹介。
また、Life本(め・く〜る)コーナーには、いろいろな料理本を置いています。
あなたも手作り料理で健康管理をしてみてはいかがでしょうか?

このページで紹介している
図書は、全て映画化されています。
映像から入って、小説でさらに
世界観を広げてみては!

『ぐりとぐら』(絵本)のフライパンいっぱいの黄色いカステラや、
『はらぺこあおむし』(絵本)のジャムマフィン…。本の中には、読んでいだけ
お腹の虫が鳴くような、おいしいなお菓子や料理がいっぱい。
今回は、『食堂かたつむり』(小川糸・著 ポプラ社[913.6/Oga])に
出てくる、野菜ポタージュのレシピをご紹介します。ちょっとした記念日や寒い日に、
ほっこり心も体もあたたまるポタージュスープです。



野菜ポタージュ 材料(2人分)

鶏手羽先……………4本(※鶏がらスープの素大さじ1で代用してもOK。)	りんご……………1/4個
水……………2カップ(野菜から出る水分量に応じて、微調整)	バター……………大さじ1/2
玉ねぎ……………1/2個	ローリエ……………1枚(無くても大丈夫)
にんじん……………1/2本	塩……………小さじ2/3
かぼちゃ……………200g	

- 1 鶏手羽先は骨に沿って切れ目を入れる。
玉ねぎ、かぼちゃは皮をむき、にんじんとりんごは皮付きのまま薄切りに。
- 2 鍋に鶏手羽先、水を入れ、弱火で15〜20分、アクを取りながら煮込み、スープを取る。
- 3 別の鍋にバターを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
その後、にんじん、かぼちゃも加え、弱火で炒める。
- 4 ③に②のスープ、ローリエ、りんごを加え、
ふたをして弱火で15〜20分煮る。
- 5 ローリエを除き、ジューサーでなめらかにする。
ジューサーがなければ、フォークや、お玉などでつぶす。
具の形が残ってても、それはそれで美味しいです。
最後に、塩で味をととのえる。
スープを取った鶏手羽先は、ほぐしてサラダに☆



『シネマ食堂』(飯島奈美・著、朝日新聞出版、2009[め・く〜る]参考)

料理好きさんへのおすすめ小説

『かもめ食堂』

郡よう子・著/幻冬舎 [913.6/Mur]



ヘルシンキの中にひっそりとたたずむ「かもめ食堂」。ここで出会う日本人女性3人が、自分たちの人生に向き合いながら、異文化の中で、新たな自分を発見していく。「おにぎり」が食糧となる一冊。

『歩いて歩いても』

是枝裕和・著/幻冬舎 [913.6/Kor]



ありふれた家族の風景だけど、どこか影の落ちる実家を訪れた横山良多。その合わなかった父親の姿。亡くなった横山家の長男の命日。そんな中、登場する「トウモロコシの天ぷら」。天ぷら鍋の中で、トウモロコシがはじける音が聞きたくなる。

『西の魔女が死んだ』

梨木香歩・著/新潮社 [X1527/913.6]



学校へ行けなくなってしまう少女・まいは、ひと月あまりを祖母のところで過ごすことになった。その祖母の家系は魔女の血筋だという…。魔女の作る料理は、息をしているみたいにおいしいそう。中でも、いちごジャムは香りが漂ってくる心地がするほど。

information

最後のチャンス!? 閉架書庫へ潜入!!

図書館の閉架書庫の中に入ったことはありますか?

書庫は6階建てになっており、カウンターで手続きをすると

学部生のみなさんは、2階〜6階まで自由に入れます。

新図書館が完成すると自動化書庫になり、自由に入れなくなってしまう

最後の閉架書庫を利用してみてはいかがでしょうか? 膨大な資料に圧倒されるかも!?

皆さんは、図書館の奥に隠された「本の森」があるのを知っていますか?

学生選書の棚の横にある扉。その扉の奥には、みなさんが普段目に見えている棚には収まりきらない本たちが、いつか来るだろう自分たちの出番を待ちながら、眠っています。そう、図書館の表に置いてあるのは、大学の蔵書のほんの一部なんです。なんと、経大の蔵書量は約55万冊。加えて、6000タイトル余の雑誌も扱っています。学生が足を踏み入れられないIG館地下にも本が詰まっています。

レポートを書いたり、卒業論文のための資料を集めたりと、図書館を利用する人も多いと思いますが、ぜひ一度、閉架書庫への扉を開いてみましょう。まず、本を探そう!と思ったら、多くの人は、蔵書検索(OPAC)で検索し、図書所蔵情報ページを見ますね。「配架場所」に「閉架書庫」と書いてあったら、森へ出かけるチャンスです。「本のタイトル」、「著者名」、「請求番号」をメモしましょう。ここで、一つ注意点があります。閉架書庫へ入る際には、ロッカーに荷物を預けなければなりません。ロッカー利用には、100円玉が



必要になりますが、返却式ですのでご安心ください。また、100円玉がない、という場合はカウンターで100円玉を貸してもらえるので、「ロッカーを使いたいの、100円を貸してください」と伝えてください。さあ、本の森へはあと少し。荷物をロッカーに預けたら、カウンターへ「閉架書庫を利用したい」との旨を伝えてください。そこで、学生証と引き換えに「学部生」、「院生」といったようなバッチを渡されます。メモを手に、森への扉を開きましょう。森の中でどう過ごすかは、あなた次第。本の匂いに包まれながら、本を読みふけるのもよし、探していた本と別ジャンルのコーナーに足を伸ばしてみるもよし。探していた本の周りに、これこそ自分が探していた本!!といったものや、別ジャンルの棚で、これ楽しそう!!といった本と出会えることもあります。OPACのキーワード検索ではヒットしない場合もあるので、自分の目で、タイトルや目次をみながら、本当に自分の興味に沿った本を探すのも、新たな本との出会いとなることでしょう。みなさんも、是非一度、本の森へ足を踏み入れてみてください。



大阪経済大学図書館 2011年10月1日発行

〒533-8533 大阪市東淀川区大隅2丁目2-8 Tel:06-6328-2431(代表)
http://www2.osaka-ue.ac.jp/tosyokan/ 携帯サイト http://osirabe.net/opac.osaka-ue/



としょかん

84
2011.10.1

大阪経済大学図書館報



CONTENTS

・スポーツの秋!! アスリートと読書

・食欲の秋!! 「こんなに簡単! 野菜ポタージュ」

・最後のチャンス!? 閉架書庫へ潜入!!

スポーツの秋!!

「アスリートと読書」

今回は、本学学生がオススメする11冊のスポーツ、アスリートの本を紹介しつづけます。まず、下記のプロチャートで自分にぴったりのスポーツ書籍をさがしてみてください。たどりついた書籍に興味をもったら、すぐ本学図書館へ! いろいろなことを学べるスポーツ書籍との出会いが、あなたの人生の道しるべになるかもしれません。





1



心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣

長谷部誠

長谷部誠が行っている56の習慣からなる自己啓発本。心はよく「鍛える」「磨く」などと表現されるが、長谷部誠は違う。心を「整える」のだ。実践することがいってシンプルなものばかりで全ての習慣が読んだ後、すぐに行えるものばかりなのが良い点。

2



夢をかなえるサッカーノート

中村俊輔

中村俊輔が17歳からつけているサッカーノート。これまで誰にも見せたことがない。人に見せるつもりはなかった。だからこそ、誰にも言えないこと、悔しさや不安、自分の弱点を書き綴った物になっている。特に第5章のメンタルについては、誰もがもっと頑張ろうと思う言葉がたくさん綴られている。

3



野村再生工場

野村克也

サブタイトルにもある様に「叱り方、褒め方、教え方」について書かれていて納得させられる部分が多く多い。そして野村監督の野球人生についても書かれていて、苦労人であり才能がないからデータを集め聞いていることなど、生き方についても考えさせられる名著。是非、読んでほしい一冊

4



不動心

松井秀喜

「努力できることが才能である」「コントロールできることとできないことを区別する」など松井選手の謙虚な姿勢、感謝の気持ちを忘れない温かさがひしひしと伝わってくる一冊です。また、松井選手のプラス思考にも共感でき、見習おうと思えます。悔しさはあえて口に出さない、7割の失敗と上手に付き合うなど、戦い続けるなかで身につけた松井流「心の構え」を初めて明かした書。

5



徹底マネジメント

植田辰哉

北京オリンピック出場を16年振りに達成した植田監督。もの凄く「思い」の詰まった本です。その「情熱」「謙虚さ」「かしこさ」「成し遂げ力」大いに見習いたいと思います。素晴らしい偉業を成し遂げるまでの、理念、計画、実践(メンタル面、フィジカル面)、PDCAサイクル、SMART分析、アスリートとしての自覚、そして、「何としてもやりぬく」という、強い意思。今後の人生を生きていく上で非常に役に立つし、勇気をもらった本です。是非、御一読下さい!

6



青春を山に賭けて

植村直己

植村さんがマッキンリーで消息を絶って随分と時が経ちました。本書を読むと、偉大な冒険家だけに、その人間性もすばらしい事に気づかされます。かなり無謀な事もすいすい遣って退けてしまうのはなんなんだろうと思いました。植村さんは本書で、精神的弛緩が一番怖いと書いていましたが、これは冒険家だけではなく、何が偉大な事を目指す人に共通するのではないかと、思いました。とにかく勇気を与えてくれる一冊。

7



仕事ができる人はなぜ筋トレをするのか

山本ケンイチ

筆者によると、トレーニングが続かなくなるのは「自分は何のためにトレーニングするのかという目的を見失い、具体的にどんなことを目指すのかという目標を維持できなくなるから」だと言います。自分自身と対話することで、目的を明確にし、それに合ったやり方に変えてみることを薦めていますが、これはトレーニングに限らず、いろんな分野でも汎用がきく話のように思います。その点において、この本は単なるトレーニング本とは一線を画しているように感じました。

8



夢をつかむイチロー262のメッセージ

『夢をつかむイチロー262のメッセージ』編集委員会

この本には、彼の基本的なものの考え方がよく表れている言葉が載っています。その言葉はとてもシンプルですが、彼のすごさを如実に物語っています。本当に大切なものへ思いを巡らせ、心を熱くしてくれる本です。262本安打達成を中心としたインタビューから多く掲載されており、彼の言葉の深さに今更ながらに感心してしまいました。

9



可夢偉が、右京に!

小林可夢偉、片山右京

モータースポーツの奥深さを可夢偉と右京がドライバー視点で語る。昨年多くの人を湧かせたオーバーテイクシーンやチーム関係者しか知らないネタを可夢偉が詳しく解説。これを読んで、レース中継を見れば、可夢偉の気持ちを少しは感じられるかもしれません。モータースポーツをより楽しみたい方にお薦め。これを読むと今年のレースの見方が変わるかも!?

その他のオススメスポーツ本



日本男児

長友佑都



石川遼の育て方

石川勝美