



# 料理

～健康な生活をささえるために～

## はじめての料理のことば

アスペクト／編 アスペクト【596ハ】

これから料理をはじめようとしている人にオススメしたい本です。似ていても意味の違う料理用語はたくさんあります。それらが50音順に掲載しており、分かりやすい絵もついています。

そのほかに包丁の使い方や計量の仕方、調味料の話なども紹介しています。



## 食で知ろう季節の行事

高橋司／著 長崎出版【386タ】

日本の伝統的な行事の意味ややり方を知っていますか？地方によって多少の違いはありますが、月ごとの行事が紹介されています。

他にも通過儀礼や暦、食に関しての記念日が載っているので、さらに知識が深まります。



こんな豪華な器に入れたら素敵ですね

**漆器の弁当箱・食籠・盆** <sup>じきろう</sup> 前田祐志／コレクター&著 東京農業大学出版会 【752マ】

## 基本がわかる料理の便利帖

石倉ヒロユキ／監修

主婦と生活社【596キ】

料理にまつわるさまざまな疑問に対して文章と写真での詳しい解説が載っているので、初心者でも使いやすい本です。

新鮮な食材の選び方や保存法、調理器具の使いこなし方まで幅広く解説されているので、料理が得意な人でも分からなくなった時に重宝しそう。



## たべもの・食育図鑑

食生活プランニング／編

群羊社【374タ】



日ごろよく使う72種類の食材について、食育で扱いたいテーマや旬の時期が写真と図などで学べます。学校給食の人気メニュー1人分のレシピも載っています。

皆さんが食べたことのあるメニューが載っているか探してみませんか？



※【 】内は、請求記号（本の背ラベルの記号）です。