

Libe!

第8号

~New Life~



How about your new life?

(新生活はどうですか?)

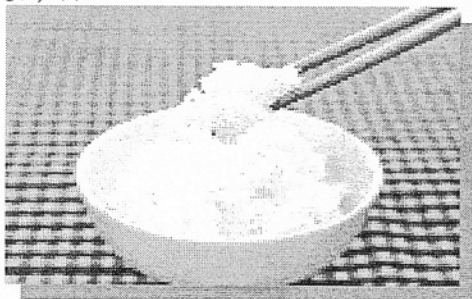
さて、新学期が始まりもう何か月か経ちました。思い出してみてください。新しい年度の初めは、どのような気持ちでしたか? わくわく? どきどき? フツフツ? 何となく去年の延長線上?

ところで、新入生の中には一人暮らしを始めたという方もいるでしょう。はたまた、新入生でなくとも、実家からの通学時間が長いことに嫌気がさして、一人暮らしを始めたという方もいると思います。みなさん…

Do you eat enough every day?

(毎日十分に食べていますか?)

毎日忙しいからとかお金がもったいないからと言って、三度の飯を怠るのはよくありません! 勉学に励む、友達といっぱい遊ぶ、これはとてもいいことです。しかし、それで体を壊したりすれば、離れて暮らしているお母さん・お父さんが心配します。自分の体のためにも、超簡単絶品レシピ! 大阪工業大学で実施可能、一人暮らしの方へおすすめ情報! ふとした時間に孤独にならないためのおすすめ本! 皆様にお知らせいたします☆



とは言っても料理は苦手だし…

そんな学生の力強い味方、レシピ本が図書館に結構あります。

今回はその中からサポーターいちおしの「これぞ!」という本を紹介します!

『いちばんよくわかる! 基本のおかず』

(石原洋子著・学研パブリッシング) 2013/04/09 発行

この本のいいところは、料理の基礎知識が写真付きで分かりやすく説明されていますところ。レシピを見ていてわからないところはすぐに調べることができます! 掲載されているレシピも、和・洋・中と種類はたくさんです。



料理する時の食材のコストを抑えたい! という人にはこの本がおすすめ!

『最新版 100円満足おかず』

(主婦の友社編) 2008/06/11 発行

この本には、1人前の料理の材料費の目安が書かれています。また、1人前約30~300円程度のおかずが食材ごとに分類されて掲載されており、見やすく作りやすいです。

ぜひ、1度手にとってご覧ください!

同じ食材でも作り方を変えるだけで、簡単に何種類もおかずを作ることができます。逆に、食材を変えてみるのも1つの手です(^_^)v

ということで、料理本の中にあるレシピとそのアレンジを少しご紹介☆

◇ 一口ハムカツ

材料 (4人分)

ロースハム、青じそ各4枚
小麦粉、とき卵、パン粉、揚げ油各適量
レモン少々

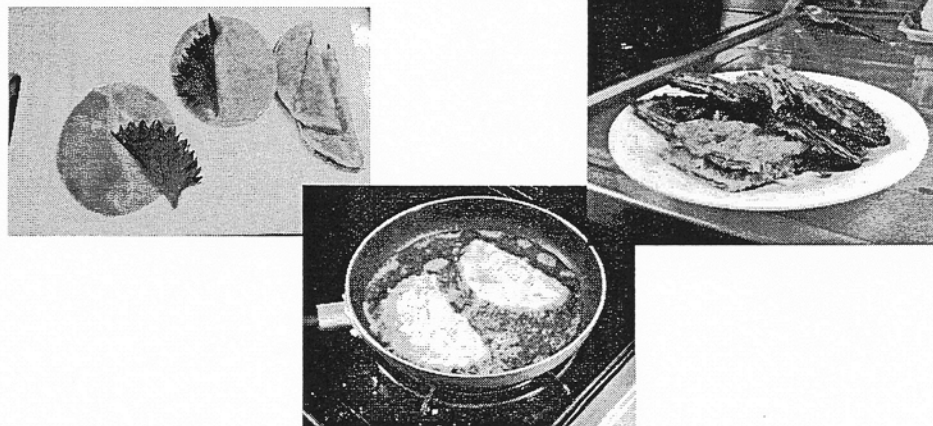
作り方

- ① ハムに青じそをのせ、半分に折って2つに切る。
- ② ①に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、175度の揚げ油できつね色になるまで揚げる。皿に盛り、スライスしたレモンを添える。ウスターソースをかけてもおいしい。

※『最新版 100円満足おかず』

(主婦の友社編・2008/06/11 発行) 90頁より抜粋

<作ってみました!>



自家製で揚げたてのハムカツはサクサクしていて美味しかったです!

あなたのアイデアでレシピはどんどん増えていきます!

料理本を見ながら、自分なりのレシピをぜひ考えてみてください!

ハムを鶏ささみに変え
るとささみカツに! ☆

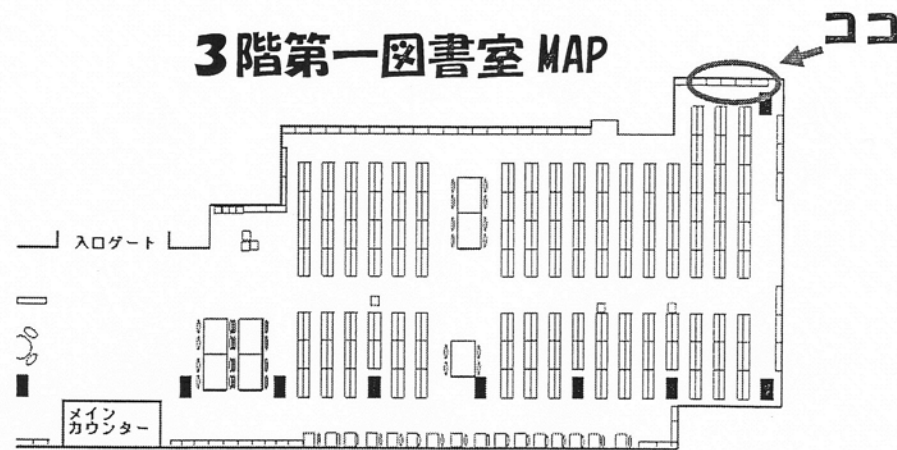
青じそが苦手なら抜いても
よし! ハムの間にチーズを
はさんでもいいかも! ☆

図書館によく来ている人でもあまりご存じないかもしれませんが、図書館には、家政学・生活科学(分類番号 590~)分野として、料理関係の本が約200冊置いてあります。この冊子内で紹介している本ももちろんあります! また、レシピ本としては和・洋・中の料理本から、お菓子やケーキの本まで様々な本が取り揃えられています。

他にも、掃除、洗濯、片づけなどの家事や節約に関する本も多く備わっていますので、みなさんの生活にきっと役に立つと思っています!!

配架されている場所は、第一図書室の一番奥を左に曲がった所です。詳しい配置場所は図書室内の配架マップをご覧ください。

3階第一図書室 MAP



<こんな感じで置いてあります☆>



お金がなかなかたまらない人へ 節約術の伝授（・ω・）！！

その1 エアコンを使うなら

汚れた状態でエアコンを使い続けると、冷房の効率が落ちていくそうです。なので、節電や冷暖房効率を考えると2週間に1回くらい、フィルターは掃除機でほこりを吸い取っておくといいです。

また、数年に1度はエアコンクリーニングで中まできれいにしてもらって、その時に室外機の手入れも依頼すると、エアコンが長持ちして冷暖房効率もup!!

効率よく冷房するためには、室外機の場所が重要で、直射日光が当たらない日陰に置くのが good☆

その2 食費の無駄を減らしたいなら

上手に食品を長期保存させると、無駄を減らすことができます。しかし、以下の手順を踏むことが重要です。

- ・肉や魚は、味付けをしてから冷凍すると長持ちする。
- ・野菜は、下ゆでし、ちょっとひと手間加えてから冷凍するとより長持ち。あとは温めるだけの状態にしておけば、調理時間を短縮することが可能。忙しい人たちも大助かり！
- ・食材は、空気に触れるたびに酸化が進行するので、空気を充分抜いてから冷凍しましょう。



参考文献：『ひとり暮らしの節約 BOOK』

(江原礼子著・主婦と生活社) 2008/2 発行

一人暮らしの強い味方！ 大工大でできる節約術をご紹介！

最近暑くなってきました。暑くなってくると、どうしても喉が渇いてきます。私はよくコンビニや自動販売機でジュースを買って飲んでいますが。そんな私のような人は多いのではないのでしょうか？

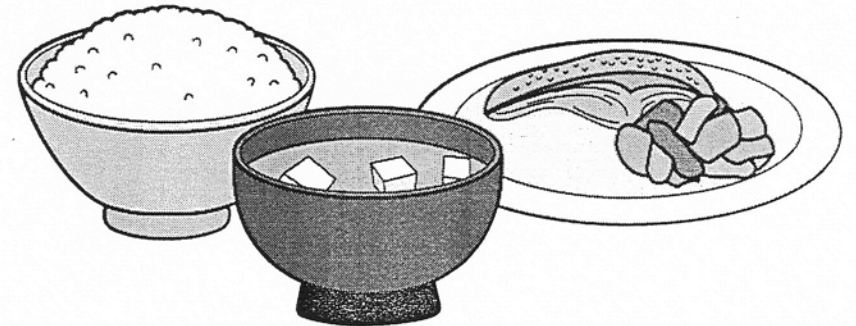
しかし、ずっとジュースを買い続けていると健康にあまりよくないし、なによりお財布の中がさみしくなってきました…。

それでも喉は渇きますしジュースはおいしいです。そんなジュースへの欲求をすこし我慢して、自分の健康のために工大生のお財布の味方、食堂を利用しましょう！

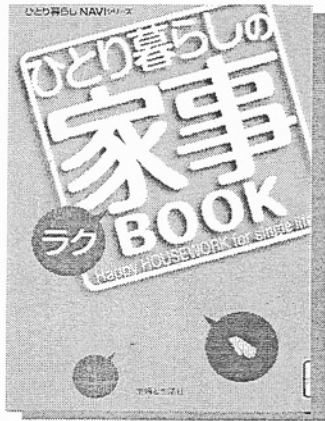
知っている人は多いと思いますが、食堂では水やお茶が無料で飲み放題です！これを活用しない手はありません。どんどん利用していきましょう！

でも、いくら無料とはいえ、お茶や水をペットボトルに入れて家に持って帰るのは、さすがにやめましょうね。いないと思いますが一応。(笑)

また他にも、食堂では 200 円で朝食定食を食べることができます！！たった 200 円でご飯とお味噌汁、おかずがついてきます！なにかと忙しい朝ですが、どんどん利用していきましょう♪朝ご飯が1日の元気を左右するかも！？



サポーターが紹介するおすすめ本



一人暮らしをはじめて数か月たった人、一年ぐらいたった人、などなど様々な人がいると思います。その中で最近部屋の汚れや、部屋の中で服や物が散乱している方はいませんか？

今回、僕が紹介する本は、そんな方におすすめ！「ひとり暮らしのラク家事 BOOK」です。この本では、家事に関する基本的なことから裏ワザまでを、全てフルカラーの一冊にまとめた本です。

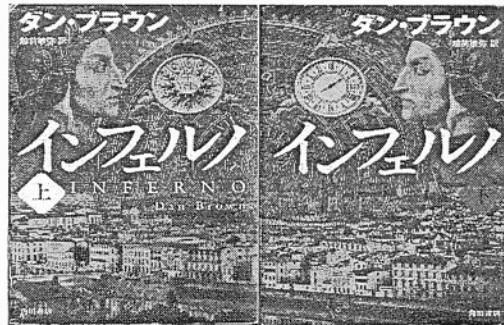
『ひとり暮らしのラク家事 BOOK』

(主婦と生活社) 2008/2 発行

By.ねこ

ダン・ブラウンのラングドン・シリーズ第四弾。今度の舞台はイタリアのフィレンチェ。主人公ラングドンが頭に銃弾を受け病院で目覚めるところから物語は始まります。今回は題名にあるようにダンテ・アリギエーリの叙事詩で述べられた「地獄」がテーマです。何故彼は命を狙われたのか？一体どんな謎が隠されているのか？

余談ですが、物語の途中で日本産のあるものが登場します。気になる方はぜひ図書館にてご一読を！



『インフェルノ上・下』

(ダン・ブラウン著 角川書店)

2013/11 発行

By.あんたく

♪ 川柳最優秀賞紹介 ♪

辿り着く

その道のプロ

本格派

作者：轟輪輔

作品へのコメント (川柳担当)

この川柳は轟さんの思っているプロというものについての句になっています。プロになるのは多くの人が憧れますが、なるには人一倍の努力が必要です。この川柳を見て私たちはプロについて深く考えることができました。

韓国語

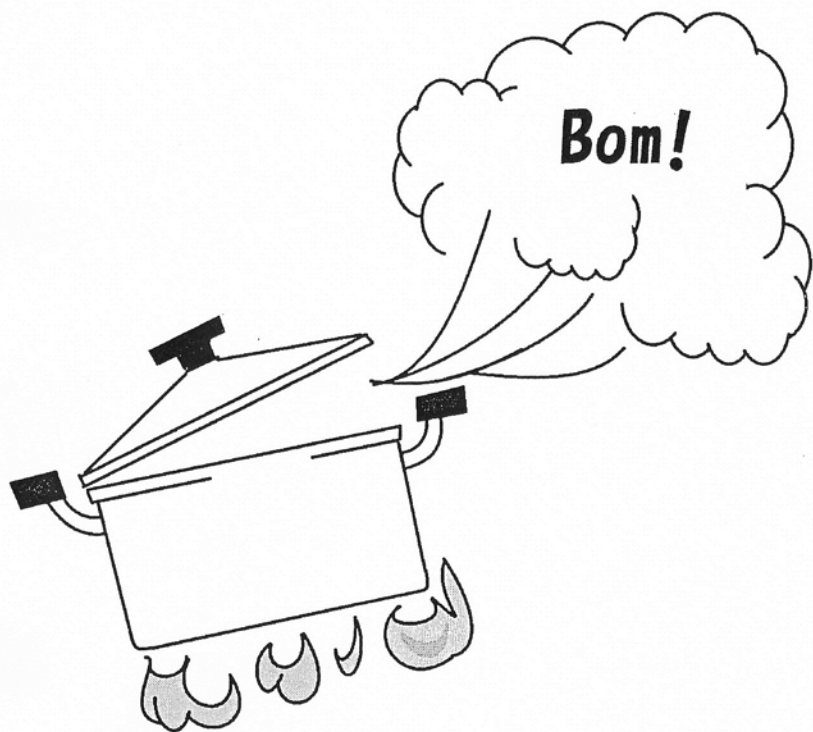
使って語る

起源説

作者：N居正H

作品へのコメント (川柳担当)

今回の最優秀賞に輝いた同列一位の川柳、この川柳は韓国語を使って起源説を語れるようになりたいという勉強熱心な気持ちが伝わってくる川柳です。N居正Hさんの熱心な気持ちで私たちも勉強を頑張る気持ちが強くなりました。



本書への意見、要望をお待ちしております。

大阪工業大学図書館フリーペーパー

「Libe!」 No.8 (2014.07)

編集発行：ライフライリーサポーター