

## 10月のおすすめ本

10月は魚食普及月間です。米を中心に水産物を含む多様な副菜によって、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を推進する取り組みとして、1985年に農林水産省によって制定されました。お魚ってどのくらいの頻度で食べていますか？ついでお肉のメニューばかりに…なんて方も、この期間に魚食を意識してみてもはどうでしょうか？  
 □の中がお魚を求めてしまうこちらの本をご紹介します。 参考:水産省ホームページ「水産白書」(2 魚食普及の推進[maff.go.jp])



### 『お魚とお寿司のナイショ話』岡本浩之／著

魚料理といえば外せない寿司。この本では握り寿司のルーツや、回転寿司のお店の裏側、お魚のママ知識などを紹介しています。お寿司を食べながら誰かに披露したい小ネタが満載です。



### 『刺身パックでさかなつまみ ひとりぶん、ふたりぶん』栗原友／著

いつもの醤油とワサビ以外の食べ方に挑戦してみませんか？お刺身が揚げ物にも作り置きにも大変身。お刺身をパンと一緒に食べるだなんて！魚料理の幅が広がることまちがいないの1冊。



### 『骨まで愛して 粗屋五郎の築地物語』小泉武夫／著

築地のマグロ解体人だった五郎が、満を持して開店したのは魚の粗(あら)専門の料理店。普段はあまり食べない骨や頭・肝などの部分が、魅力的な一品に変身するお料理小説です。

## あわせて読みたい本

- 『宇宙食になったサバ缶』小坂康之 [ほか]／著
- 『さばいていくっ！ きまぐれクック流魚さばきの楽しみ方』きまぐれクック／著
- 『沖縄さかな図鑑 沖縄県の釣魚・水産物がほぼすべて分かる南の島のさかな図鑑』下瀬環／著

## イベント終了報告

8月28日に朗読サークルぼーのさんによる「こわ〜いおはなし会」を開催しました。まっくらな部屋の中で児童向け5話と一般向け4話の計9話の読み聞かせが行われました。「おもしろくてあつという間だった」と感想をいただき、みなさまに楽しんでいただけました。



## 10月のイベント

秋の夜空を見上げてみよう!	10月4日(火) 19時~20時
海辺のナイトシネマ	10月14日(金) 18時30分~20時
まっくらおばけさがし	10月30日(日) 18時 ※事前予約必須

※イベントの最新情報や詳細は恩納村文化情報センターホームページをご覧ください。



## 恩納村文化情報センター 10月の休館日

休館日 3日、11日、12日、17日、24日、31日

資料整理日 20日

●文化情報センターに関する情報は、ホームページやSNSで確認できます。

お問い合わせ:恩納村文化情報センター ☎982-5432



ホームページ  
<https://onna-culture.jp>



フェイスブック  
 @onnalibrary



インスタグラム  
 @onna\_library