

今月は、米粉を使ったレシピが載っている本を紹介し  
ます。

米粉を小麦の代用品として使ったお菓子などありますが、  
まだまだ馴染みがない人が多いのではないのでしょうか。

米粉は、小麦粉と比べるとさらっとしていてダマになり  
にくかったり、油の吸収量が少ないという利点があります。  
また、小麦アレルギーの方でも安心して食べることができます。  
今回は、日々の料理に取り入れられそうなレシピが  
載った本を紹介したいと思います。

まず紹介するのは「米粉で作る日々のごはん&おやつ」  
です。この本では、米粉を使ったうどん麺・米粉豆腐・パ  
スタなどの作り方など様々なものが載っています。小麦ア  
レルギーの方にもおすすめしたい1冊です。

次に紹介するのは「寒天を使って、サクサクおいしい!  
米粉のクッキーとタルト」です。この本はあずき・かぼちゃ・  
ほうれん草など様々な野菜も使った風味豊かなクッキー、ま  
たフィリング(愚材)まで米粉を使ったタルトなど、ヘルシー  
なレシピがたくさん載っています。今回紹介した本の他に  
も、図書館には様々な米粉レシピの本が揃っています。

図書館に立ち寄った際は、ぜひ紹介した本を手にとって  
みてください。



## 新刊図書

### 《一般書》

1934年の地図	堂場 瞬一
増山超能力師大戦争	誉田 哲也
探偵さえいなければ	東川 篤哉
かなわない	植本 一子
竜宮城と七夕さま	浅田 次郎
虹色のチョーク	小松 成美
めぐみ園の夏	高杉 良
疑薬	鎗木 蓮
あの子が結婚するなんて	五十嵐 貴久
潮騒はるか	葉室 麟
僕はホルンを足で吹く	フェリックス・クリーザー

### 《児童書》

あめがふるふる	田島 征三
ハウハウフクロウ	井上 洋介
こうちゃんとぼく	くすのきしげのり
いただきます図鑑	山本 謙治
きらきらシャワー	西村 友里
ネコのなまえは	目黒 雅也
子どもつなひき騒動	ささめやゆき
うさぎのがくそうや	とうもりゆみ
ねえ、してる?	いせ ひでこ

## 新刊図書おすすめ!!

『ラジオ・ガガガ』 原田 ひ香



人生で大切なことはすべて深夜  
ラジオが教えてくれた。夜更けに、  
ラジオのスイッチを入れる。きよ  
うも一日、いろいろあった。  
実在するラジオ番組に耳を傾ける  
人々の人生を切り取った哀歓5篇。

『つままないつままない』  
ヨシタケ シンスケ



せかいいちつままないゆうえん  
ちってどんどころ? いちばんつま  
まないのって、なんさいだろう?...  
男の子の頭に浮かぶ「つままない」  
の謎を、どんどん掘り下げていく  
ユーモラスな絵本です。

## 家から図書館の本を検索しよう

図書館にある本をインターネットで検索できるよう  
になっています。検索は、沼田町教育委員会のプロ  
グのリンク集からどうぞ。

<http://blog.canpan.info/numakyoui/>