

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
経済史・経営		
本気で考えよう！自分、家族、そして日本の将来 物価高、低賃金に打ち勝つ秘策	加谷珪一	幻冬舎新書
公益通報者保護法に基づく事業者等の義務への実務対応 【第2版】	中野真(著)	商事法務
社会福祉		
包括的支援 地域共生社会をつくる	菊池馨実、鍋木奈津子	有斐閣
少子化に立ち向かう自治体の子育て政策	中山徹(編著) 丸谷聡子(著)ほか	自治体研究社
令和7年版 障害者白書	内閣府	勝美印刷
教育政策		
令和6年度 文部科学白書	文部科学省	日経印刷
その他		
自治体アンケート調査ハンドブック 企画・実施・活用のノウハウ	大谷信介、盛山和夫(監修) 自治体調査支援委員会(編)	ミネルヴァ書房
2040 水の未来予測	橋本淳司	産業編集センター



せいろの魅力



暑かった長い夏もようやく過ぎ去り、木々が色づき始め、すっかり紅葉の季節になりました。秋といえば「食欲の秋」。とはいえ、毎日仕事から帰ると「今日の晩御飯は何にしようかな？」と献立に悩むことも多いですね。栄養のバランスや家族が喜ぶ食事を作りたいと思うものの、なかなか思い浮かばない...

そんな時におすすめしたいのが「せいろ」です。

料理上級者の道具に思われるかもしれませんが、実はとっても便利で、簡単。

せいろの主な素材は「杉・竹・檜」の3種類。初心者の私は、値段がお手頃で扱いやすい杉を購入。

旬の野菜を詰めて蒸すだけで、素材の甘味や香りが引き立ち、ぐっとおいしさが増します。

食材の栄養素を逃がさずに調理が出来るので、ビタミンやミネラルなどをしっかりと取ることができます。野菜嫌いのお子さまにもぜひ試していただきたいです。

お肉は余分な脂が落ちて旨味が凝縮し、しっとりジューシーに。餃子も、蒸すと皮がふんわりとして焼き餃子とはまた違った味わいを楽しめます。さらに冷めたご飯や固くなったパンも、せいろで蒸すだけでふわふわに生まれ変わります。

せいろを重ねれば一つのコンロで2～3品同時に調理もでき、せいろのまま食卓に出せば、見た目も華やかで気分も盛り上がります。

料理にはクッキングシートを利用しているので、お手入れも楽で、エコにもなります。料理の幅も広がり、私にとってなくてはならないアイテムになりました。

今年の秋のイベント、ハロウィンにはサツマイモやかぼちゃを使ったスイーツをせいろで作ってみようと計画中です。

みなさんも、旬の味覚を楽しめる秋に「せいろ料理」でほっこりとしたひとときを過ごしてみたいいかがでしょうか。

