

## ● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
<b>議会</b>		
実務と研修のためのわかりやすい公職選挙法	選挙制度研究会	ぎょうせい
<b>地方自治・地方行政</b>		
緊急事態における首長のリーダーシップ インタビューから浮かび上がる新型コロナ対応の教訓	西出順郎、青田良介、他	ぎょうせい
自治体DX時代のGIS活用術 福祉・教育・環境部門でのEBPM実践	青木和人	古今書院
<b>著作・編集</b>		
事例大系著作権事件 紛争解決の考え方と実務対応	橋本阿友子、著作権事件 実務研究会、平井佑希、 他	ぎょうせい
<b>社会福祉</b>		
学校統廃合に学童保育はどう対応すべきか	中山徹、小伊藤亜希子、 大阪保育研究所学童保育 制度研究会	自治体研究社
<b>その他</b>		
日本が議論すべき外国人政策 海外の経験から何を学ぶか	石川智久、後藤俊平	金融財政事情研究会
できるChatGPT	清水理史 できるシリーズ編集部	インプレス
生涯学習概論	佐藤晴雄	学陽書房
自動運転の都市経営論 超高齢化社会とバスドライバー不足時代の公共政策	小菅謙次	大阪公立大学出版会



## バジル



「ハーブの王様」と呼ばれるバジル。  
イタリア料理には欠かせない存在です。インドや熱帯アジアが原産のシソ科のハーブです。

私の中でバジルはハーブの中でも一番使用頻度が高かったのですが、今まで料理には市販のバジルを買っていました。スーパーで買うバジルは小さなバックに入っているだけなのに、意外と高く感じるがあります。そんな中、どうせなら自分で育ててみようかと軽い気持ちで始めてみたのが私のバジル栽培でした。

バジルについて調べてみると、家庭菜園の入門編としても、非常に優秀であることがわかりました。6月の安定した気温は、バジルが最も勢いよく成長する季節です。初心者でも、日当たりのよい場所に置いて水やりを欠かさなければ、驚くほど元気に育ちます。

種から育てる方法もありますが、初めてなのでホームセンターで苗を買ってプランターで育てることにしました。初めてでも順調に成長しています。バジルの葉に触れると、爽やかな香りが残ります。

バジルは栄養的にはβ-カロテン、ビタミンE、カルシウム、鉄が豊富であり、自律神経を整えてリラックスさせる作用や、気分をリフレッシュし集中力を高める効果があり、食欲増進作用、胃腸をあたためて消化を促す作用があるといわれています。生でも食べれますが、ドライにしても食べられます。

バジルは魚や肉、野菜など、さまざまな食材と相性がいい使い勝手のいいハーブです。  
トマトやチーズでカプレーゼや、ピザに加えて食べるのが有名ですが、私のお勧めはガパオライスやポトフに細かく刻んで入れて食べることです。

是非皆様もハーブを試してみたいかたがでしょうか。

