

2024/09

YAおすすめ本

成長ラストスパート! 乱れがちな食生活の改善は今だ!

「食うぞ!」



YA世代はまだまだ成長期。

食に興味をもち、いろいろなものを食べることが大切です。

そこで今読んで欲しい「食」に関する本を集めました。

西条市立西条図書館

西条市大町 1590

0897-56-2668

9:30A.M.~20:30P.M.

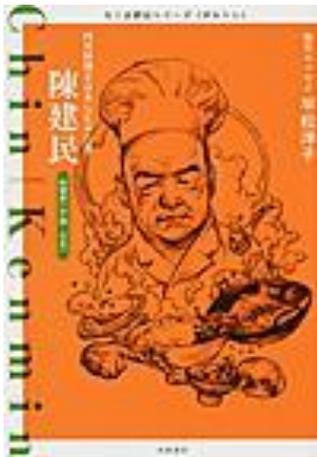


歴史飯ヒストリア

| | |
|-------------------------------|---------|
| 加来耕三 監修 北神諒 漫画 後藤ひろみ レシピ監修 | 281.0/レ |
|-------------------------------|---------|

| | |
|-------|------|
| つちや書店 | 2021 |
|-------|------|

平安の才女も食した「あまづらのかき氷と小豆粥」、信長が「まずい」と一蹴した「京風の味」、龍馬が最期に食べようとした「軍鶏鍋」…。歴史上の人物たちが愛した料理をコミックで紹介。レシピ、コラムも収録。



陳建民

| | |
|-----------|-------|
| 筑摩書房編集部 著 | 289/チ |
|-----------|-------|

| | |
|------|------|
| 筑摩書房 | 2015 |
|------|------|

「少しウソのある料理」とは？ 日本人に麻婆豆腐を紹介した料理家・陳建民。中国からやってきた青年が、四川料理を日本に広めるまでの波乱万丈の人生を辿る。巻末エッセイも収録。



回転寿司になれる魚図鑑

| | |
|-----------------------------|---------|
| 松浦 啓一 監修 水野 ふりん画 主婦の友社 編 | 487.5/カ |
|-----------------------------|---------|

| | |
|-------|------|
| 主婦の友社 | 2018 |
|-------|------|

回転寿司で出合える「ウニ」「アナゴ」。回転寿司になれない「チンアナゴ」「マカジキ」…。お寿司屋さんでイバれて、スーパーの魚コーナーが好きになる、魚の知識が満載の本。回転寿司ランキング、寿司用語辞典も収録する。

13歳からの料理のきほん34



アントラム栢木利美 著

596/ア

海竜社

2014

塩少々とひとつまみの違いは？ 1カップと1合って、違うの？ 玉ねぎの皮は、どこまでむくの？ 料理本には載っていない、料理の常識をわかりやすく解説する。

生き抜くためのごはんの作り方



河出書房新社 編 , 有賀 薫ほか著

596/イ

河出書房新社

2022

もしひとりで料理ができたのなら、それはあなたの武器にも薬にもなる。心や身体、あるいはいろいろなシチュエーションにおける悩みを解決する、料理のプロ16人のレシピを、エッセイとともに紹介する。

カレーになりたい!



水野 仁輔 著

596/ミ

100%ORANGE 装画・挿画

イースト・プレス

2012

出張料理ユニット「東京カリ 番長」として、全国を飛び回り、たくさんの人にカレー愛を届けてきた著者が書き尽くす、カレーの底知れぬ魅力と、想像を超えた楽しみかたのすべて。スペシャルカレーレシピなど楽しい情報も掲載。



ごはん食べにおいでよ

小手鞠 るい 作 satsuki 画 913/コ

講談社 2022

あたりには、焼き上がったばかりのパンの香りが満ち満ちている。パンの香りは、幸せの香りだ。パンの味は、元気のエッセンスだ。小手鞠るいによる料理×SDGsな青春小説。レシピ集も掲載。



そば打ち甲子園!

そば打ち研究部 著 913.6/ヒ

学研プラス 2019

部活動推進校に指定され、生徒はみんな部活に入ることが義務になった高山女子高校。今さらどこの部にも加わりたくない亜美は、そば打ち部を新設するが…。そば打ちに青春を賭けることになった5人の女子高生の奮闘を描く。



3ツ星シェフ部!

よしもと こゆき著、くじょう 絵 953.7/サ

皓星社 2016

カリスマシェフの一ノ瀬豪太は、ひょんなことから高校料理部の顧問を引き受けるはめに。料理の腕はそこそこでも、精神がまだまだお子様の部員たちを率いて、全国大会優勝を目指す! 笑って泣ける青春小説。