

図書案内

2022年 9月号

担当 3-2 細川 3-6 地田



夏が終わり、秋が近づいてきましたね。秋といえば、「食欲の秋」ということで、食べ物がテーマの本を集めました。普段食べ慣れているものでも、小説の描写や料理本の写真ではいつもより魅力的に見えますよね。今年の秋は食べるだけでなく、本を読んで「食欲の秋」を味わってみるのもいいかもしれません。



『谷中びんづめカフェ竹善』／竹岡葉月



田舎から大学進学のために東京にやって来た紬。実家の母親が送ってくれる大量の野菜の処理に困り、捨てようとしていたところ、日本語が流暢な外国人に止められた。彼はびんづめカフェを営んでおり、紬に野菜を無駄にしないようある提案を持ち出す。カフェに関わる人々の、少し切なくて心がほっとするお話です。(細川)

「記憶の中のあなただけは、清潔な瓶に閉じ込めたように何も変わらないのに。」



『ひと』／小野寺史宣

ふと足を止めた店先でメンチカツの代金をまけてもらったことが縁となり、揚げ物屋でバイトを始めた聖輔。複雑で悲しい事情を抱えながらも徐々に成長していく聖輔の姿が、食欲が刺激されるような描写とともに、軽快かつ丁寧に描かれています。読み進めていくと聖輔の人柄や行動に引き込まれそうになりながらも、お腹が空いてくるといふ不思議な感覚を味わえる本です。ぜひ読んでみてください。(地田)

レンジで温めたものは出来たてとはいえない。
本物の出来たては温かいのではない。熱いのだ。



『彼女のこんだて帖』／角田光代



彼と別れて初めての週末に食べるラムステーキ。母と姉の家出で寂しくなった家で一人作るうどん。全財産をはたいて買った松茸で作る松茸ごはん。運命の人にあげるスノーパフ。亡き妻の忘れられない料理。様々な人が料理を通して、励まされたり、前に進んだりする様子を描いた小説集。物語に出てきた料理のレシピもついています。(細川)

私たちの毎日のはかっこいいものとかっこわるいものでできあがっている。



『バテない体を作る登山食』／大森義彦



上の題名を見て、「食欲の秋」なのにと感じた人もいるかもしれません。この本では、どのような食事が運動に適切かという点や、気軽に作れるご飯が紹介されています。部活をしている人のみに限らず、食事のバランスは勉強のパフォーマンスにも影響を与える大切なものです。また、近い将来にする(かもしれない)一人暮らしの予習も兼ねて読んでみてはいかがでしょうか。(地田)

もともと分子の結合が少ない食べ物のほうが吸収スピードは速く、多いものはそれより時間がかかります。



食欲の秋の由来とは？



皆さん、食欲の秋の由来を考えたことはありますか？食欲の秋の由来には諸説あります。中でも1番有力なのは、秋は、栗・さつまいも・梨・ぶどうそして私たちの主食であるお米など、さまざまな食材が旬を迎えるため、旬の美味しいものを食べる機会が増すことから「食欲の秋」と呼ばれるようになったという説です。また、昔はビニールハウス栽培ではなく、畑で農作物を栽培していたため、収穫した野菜はその時期のうちに美味しく食べる習慣がありました。そのため、収穫物の多い秋はたくさん食べるものがあることから「食欲の秋」と呼ばれるようになったという説もあります。その他にも、秋になると夏バテが解消するため食欲が増すという説や、冬に備えて栄養を蓄えるためという説など、いくつかの理由があるようです。

では、食欲の秋に食べ過ぎを防ぐにはどうすれば良いのでしょうか？食べ過ぎを防ぐためには、普段の食事を腹八分目にとどめておくことが重要です。また、低カロリー-のものを多く摂取したり、おいしいものをよく噛んで味わって食べると、食べ過ぎを防げるかもしれません。これから本格的に始まる「食欲の秋」。おいしいものを食べつつ、食べ過ぎないように心がけて、秋の味覚を楽しみましょう！ (<https://shop.ninben.co.jp/blog/>)