

## 『実践！ 田舎力 —小さくても経済が回る5つの方法』

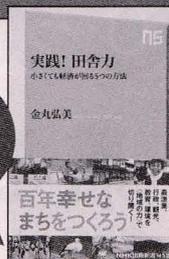
金丸弘美 著

本書は、2009年に出版された『田舎力～ヒト・夢・カネが集まる5つの法則』（NHK出版）の続編で、著者の思うところ、突出した地域リーダーの奮闘ぶりに焦点を当てるのではなく、状況の変化を理解した上で連携して成果を上げている人たち、役場から“まち”に出て働いている人たち、田舎力を身につけようとして学び始めた人たち、そういう人を育てようと頑張っている人たちの取り組み、その実践の在り方が紹介されています。

東日本大震災、福島第一原発事故後、日本各地が変動し、岐路の中で新たなまちづくりが動き始めました。まちをなんとかしたいという思いを、5つの具体的なアプローチによって経済

新書判  
248 ページ  
定価 819円（税込）  
NHK出版

5  
名様



創出につないでいくことが提案され、その中でも、第三章「食のルーツを探るテキストづくり」で紹介されている、食材のテキスト化とワークショップのノウハウは、学校の食教育の現場にも大いにヒントになります。

あとがきを通して、東日本大震災後の被災地の人びとと共に、復興への取り組みの中で「田舎力のある人」たちが各地で広がり始めていることに、ぞくぞくするような興奮を感じている、という著者の思いに、これからの日本人の生き方を考えさせられる一冊です。

（関 はる子）

今月の  
プレゼント

# PRESENT

応募締切 平成 26 年 2 月 15 日

読者アンケート（102ページ）ご回答の方へ、抽選の上、当コーナーでご紹介の書籍をプレゼントいたします。ご応募お待ちしております！

## 『毎日ひとかけでパワーチャージ！ にんにくスーパーレシピ』

村上祥子 著

冬は、手足の冷えや肌の乾燥、風邪の流行など、体調面での不安が増える季節です。かくいう私も毎年冷え症に悩まされていました。そんな時、「にんにく」がよいとの噂を聞きつけ手にしたのがこの一冊。なんでも、にんにくには6つのパワーがあって、①体力増強・疲労回復②冷えの改善③ガン予防④免疫力アップ⑤美肌をとりもどす⑥アンチエイジング——と、今の季節に積極的にとりたい食材なのです。

本書では6つのパワー別にレシピが紹介されており、疲れがとれないときは、ビタミンB<sub>1</sub>の代謝力を上げるにんにくのアリシンに有機酸をプラスした「揚げなすの薬味酢かけ」や「チキンとトマトのチリソース」を…など、その時の

A5 判  
112 ページ  
定価 1,260円（税込）  
JTBパブリッシング

3  
名様



体調や気分に合わせて料理を選ぶことができるので便利です。また、にんにくというと、ニオイが気になり敬遠してしまうときもありますが、「におわない！ にんにくお弁当」では、ニオイを抑える工夫が紹介されているので安心です。何かとお酒を飲む機会が増える年末年始には、「二日酔いに効く！ にんにくドリンクベスト6」も役立ちそう。そのほか、「作りおきしたい！ 基本のにんにく調味料」や「常備菜」「おつまみ」など、にんにく料理を毎日の食事に上手に取り入れられる工夫が詰まっています。にんにく入り「スイーツ」レシピも必見です！

（編集部・奥山芽衣）