



青梅市図書館 分館だより



NO. 197 (令和8年1月)

おせち料理

あけましておめでとうございます。本年も青梅市図書館をどうぞよろしくお願いいたします。

お正月におせち料理をいただいた方も多いのではないのでしょうか。おせちは誇らしい日本の食文化です。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」ですが、その特徴のひとつに「正月などの年中行事との深い関わり」があります。

「おせち」は、もともと季節の変わり目の節句（節供）に、年神様に供えるための「お節」料理でした。年に何回かある節句の中でも正月がもっとも重要であるということから、特に正月料理を指すようになりました。

おせち料理に使われる食材や料理はそれぞれに願いが込められています。たとえば、黒豆は家族みんなが一年まめに働き元気に暮らせるように「丈夫・健康」という願いが込められています。皮にはアントシアニンが含まれているため、老化防止にもなります。また伊達巻は伊達が華やかさ、派手さを表し、巻物の書物に形が似ていることから知恵が増す、文化の発展を願う縁起物といわれています。他にも一品ごとに豊作や家内安全、子孫繁栄などの願いが込められています。

日本のお正月。一年のはじめに、家族そろって縁起のいいおせち料理をいただきながら、みんなの幸せを祈るという風習を、これからもずっと引き継いでいきたいですね。

【参考文献】

- 385 イ 「日本人のしきたり」 飯倉晴武／編 （青春出版社） 沢井・成木
596.4 ウ 「基本とコツがきちんとわかるおせち料理とほめられレシピ」 牛尾理恵
（成美堂出版） 青梅
キイ 383 オ 「日本語と英語でわかる！もっと知りたくなる日本和食」 小倉朋子
（秀和システム） 成木
キイ 386 ミ 「みんなが知りたい！日本の『無形文化遺産』」 文化遺産を学ぶ会
（メイツユニバーサルコンテンツ） 成木・中央



凡例：分類「書名」 著作者名（出版社）主な所蔵館

「おせち料理」に関する本

- 596.2 ワ 「和食をつなぐ」 ベターホーム協会／編 （ベターホーム協会） 青梅・大門・新町
596.4 ア 「いちばんくわしい基本のおせち料理」 荒木典子 （成美堂出版） 大門
596.4 ア 「我が家のおせち」 有元葉子 （東京書籍） 新町・今井・中央
アカE ウ 「おせち」 内田有美 （福音館書店） 大門・梅郷・沢井・小曾木・成木・新町・中央
アカE ウ 「OSECHI」 Yumi Uchida/文・絵 Arthur Binard/英訳 （福音館書店） 成木・中央
アカE ミ 「おせちさんはーい！」 宮本えつよし （ニコモ） 長淵

365日

新しい365日が 始まりました！

どんな1年を思い描かれていますか？
365日の日々がページごとに紹介されています。どうぞお好きなページから開いてみてください。色んな発見や気づきがあると思います。
様々な365日を参考にして新しい1年を楽しく心豊かにお過ごしください。

🌸「365日のスプーン」

おーなり 由子／著 大和書房 一般590.4オ 長淵／所蔵
毎日ひとさじの幸福な言葉をどうぞ！



🌸知る・学ぶ・楽しむ🌸



🌸「366日じてん」

平野 恵理子／著 偕成社 児童204ヒ
沢井・成木・中央／所蔵

1年365日、うるう年だと366日、その日の出来事が紹介されています。誕生花や花言葉も知ることができます。

🌸「かわいいイラスト365日」

カモ／著 玄光社 一般726.5カ 成木／所蔵

人物、動物、植物、雑貨や色んな行事のイラストの描き方をやさしく丁寧に解説。かわいいイラストは手帳や日記に活用できます。

🌸「1日1曲 365日のクラシック」

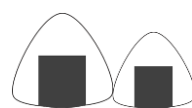
近藤 憲一／著 ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス
一般760.8 今井／所蔵

有名な作曲家と演奏家に関する日、名曲が初演された日など、1日1曲、1テーマの「音楽の暦」です。

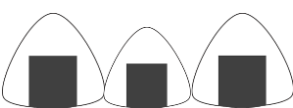
🌸「365日の日常英会話フレーズブック」

長尾 和夫／著、アンディ・バーガー／著 明日香出版社 一般837.8ナ
小曾木／所蔵

1年間の日常生活を通して身近な英語表現が学べます。
ダイアログの音声ダウンロードできるURL付です。



🍱お料理🍱



🌸「おいしく整う 365日のスープ」

落合 貴子／著 永岡書店 一般596オ 沢井・成木・中央／所蔵

疲れて何も食べたくない時や、何も作りたくない時に心と体に寄り添ってくれるスープを提案しています。

🌸「30分で作れるおそうぎのヒント 365日」

朝日新聞社／編 朝日新聞出版 一般596サ 梅郷・成木／所蔵

今晚のおかず迷ったら今日の日付を開いてみてください。
材料と調理法のどちらかでも引ける索引もあります。

🌸「雑煮 365日」

松本 栄文／著 NHK出版 一般596.2マ 青梅・小曾木・中央／所蔵

四季ごとに旬の食材を使った雑煮が紹介されています。
365日の雑煮暦もあるので1年を通して味わえます。

🌸「毎日おみそ汁 365日」

えちごいち味噌／著 自由国民社 一般596.2マ 今井／所蔵

定番から変わり種など色んなおみそ汁が紹介されています。
季節のイベントのおみそ汁もありコメント欄も役立ちます。

🌸「ととのうおかゆ 365日」

鈴木 かゆ／著 KADOKAWA 一般596.3ス 青梅・新町・中央／所蔵

著者が特に「ととのった〜！」と感じたおかゆを厳選。日本以外にも台湾、韓国などのおかゆも紹介しています。

🌸「毎日おにぎり 365日」

日々おにぎり ゆこ／著 自由国民社 一般596.3ヒ 今井／所蔵

1日1個のおにぎりは定番から変わり種まで、365日のおにぎりが楽しめます。季節のイベントのおにぎりもあり巻末の具材別索引も便利です。

🌏海外の暮らし🌏



🌸「台湾のすこやかで福のある暮らし 365日」

コバシ イケ子／著 自由国民社 一般292.2コ 成木・新町／所蔵

おいしい食事に人気のランタンフェスティバル。台湾の日々の暮らしや観光に興味のある方に役立ちます。

🌸「スイスの素朴なのに優雅な暮らし 365日」

工藤 香／著 自由国民社 一般293.4ク 大門／所蔵

スイスに20年以上暮らす著者が綴った日常のエッセイ。
美しい写真とともにスイスの暮らしが楽しめます。

🌸「フィンランドで気づいた小さな幸せ 365日」

島塚 絵里／著 パイインターナショナル 一般293.8シ

成木・新町／所蔵

幸福度No.1のフィンランド。自分らしく生きるフィンランド人の暮らしの中に365日の幸せをみつけます。

お知らせ

図書館休館日 1月19日(月)20日(火)

おはなし会

おはなし会は入場無料・予約不要、直接会場へどうぞ

☆＝協力：図書館ボランティア

☆今井図書館 おはなし会&こうさく会

1月17日(土)

こうさく会 10時15分～10時45分

おはなし会 11時～11時40分

内容：幼児からの内容で、絵本の読み聞かせや、お話を語ります。

定員25名(先着順)

○梅郷図書館

「うめこの時間」

1月24日(土)

11時～11時20分

内容：0歳からのお子さんでも楽しめる、手遊びや絵本の読み聞かせをします。

定員25名(先着順)

☆青梅図書館 おはなし会&ミニ工作会

1月18日(日)

ミニ工作会 10時15分～10時45分

おはなし会 11時～11時40分

内容：幼児からの内容で、絵本の読み聞かせや、お話を語ります。

定員20名(先着順)

イベント

○長淵図書館

1月4日(日)

本を借りてカプセルくじに挑戦！

○小曾木図書館

1月4日(日)～1月8日(木)

新春イベント

○大門図書館

1月4日(日)～なくなり次第終了

新春お楽しみ袋

○成木図書館

1月4日(日)～1月12日(月)

おみくじを引いて今年の運勢を見てみよう！

○沢井図書館

1月4日(日)～1月14日(水)

新春 お楽しみ袋

○今井図書館

1月4日(日)～1月11日(日)

2026年お正月イベント
年の始めはどうだろうか？

図書館ホームページアドレス：<https://www.library.ome.tokyo.jp/>

編集発行：青梅市中央図書館 〒198-0036 青梅市河辺町 10-8-1 TEL0428-22-6543