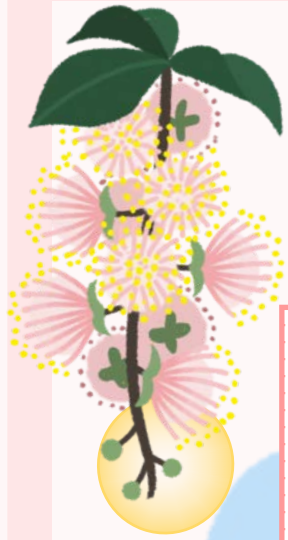


うちな〜むん

ぬちぐすい読本



『八重山おばあぬちぐすい
うつくしく生きるちからと、いのちのくすり』
藤原 理加 || 著
出版者：文響社
請求記号：K5967
所蔵館：石川・中央・勝連

『伊是名カエのおきなわベジライフ』
伊是名 カエ || 著
出版者：編集工房東洋企画
請求記号：K5961
所蔵館：石川・中央・勝連



『おじいおばあが食べてきた沖縄の元気料理
沖縄料理は「命の薬』』
西大 八重子 || 著
出版者：日東書院本社
請求記号：K5962
所蔵館：石川



今回のうちな〜むんのテーマは『ぬちぐすい読本』。自然の恵みを生かした沖縄料理に関する本をご紹介します。「ぬちぐすい（命の薬）」と言われるほど健康的な沖縄料理について改めて調べてみてはいかがでしょう？