

料理男子を目指そう！

一人暮らしをしていると、食生活を外食に頼ることが多くなってしまいます。料理ができる男子になれば、健康的にも経済的にもやさしい生活を送ることができますよ♪

もし自分で作ったお弁当を教室や職場に持っていけば、女の子の注目の的になること間違いなし！

「料理が苦手なんだよね」というそのあなた、料理男子になりませんか？

目次

キーワード	… p. 1
図書を探す	… p. 2
雑誌・雑誌記事を探す	… p. 3

キーワード

オンライン目録（OPAC）や各種データベースを検索する際に利用するキーワードの例です。

料理／弁当／男子／一人暮らし

図書を探す

●図書館の所蔵を探す

○テーマの棚に行って探す

図書には 1 冊毎にテーマを表す分類番号が付いていて、この番号順に書架に並んでいます。

< 関連分野の分類記号 >

一般コーナー

596.4	弁当・駅弁	596.0	料理エッセイ
596	料理	596.3	お米料理

※596.3 野菜料理 など料理の材料によって、本の配置が変わるものもあります

ヤング・アダルトコーナー

Y596	料理（一人暮らし向け）
------	-------------

郷土コーナー

N596	新潟県・長岡市の郷土料理
------	--------------

参考コーナー

596	料理（本格的な料理を作りたい方向け）
-----	--------------------

〇〇PACで調べる

自宅のパソコン、スマートホンや館内の検索機から、オンライン目録（〇PAC）で長岡市内の蔵書を調べることができます。資料の所蔵の有無、配架場所（コーナー）、請求記号がわかります。

また、中央館「ヤング・アダルトコーナー」の資料の請求記号には“Y”が、中央館「郷土コーナー」の資料の請求記号には“N”がついています。

<図書館で所蔵している図書（一例）>

初心者向け

資料情報（書誌情報）	請求記号	配置場所
『ゆる自炊BOOK 料理って意外に簡単らしい、ビギナーさんいらっしやい!』オレンジページ 2016.4	Y596 ユ	ヤング・アダルトコーナー
『弁当男子 簡単から本格まで今すぐはじめられるお弁当レシピ』自由国民社 2009.6	596.4 ベ	一般コーナー
『マロンの弁当男子! 不器用な男子でも作れる!もちろんママも楽な簡単レシピ』マロン/著 PHP 研究所, 2009.10	596.4 マ	一般コーナー
『料理ができる男は無敵である』福本 陽子/著 サンマーク出版, 2015.9	596.0 フ	一般コーナー
『おにぎらずとおにぎらずロール おべんとうが楽しくなる簡単レシピ100』郷 知詠子/著 G.B., 2015.5	596.3 ゴ	一般コーナー

上級者向け

資料情報（書誌情報）	請求記号	配置場所
『長岡うまいおかずレシピ集』長岡市地消地産協議会	N596 ナ	郷土コーナー
『NEW サラダデザイン 人気店のスタイル、レシピ、ドレッシング』旭屋出版 2016.9	596.3 二	参考コーナー

雑誌を探す

●雑誌の探し方

○図書館の所蔵を探す

オンライン目録（OPAC）で長岡市立図書館の蔵書を調べることができます。資料の所蔵の有無、配架場所、請求記号がわかります。

○雑誌を探す 書架を直接探す

お料理に関する雑誌は長岡市内の図書館で数多く所蔵しています。

雑誌名	出版社	所蔵館
きょうの料理	NHK出版	中央、互尊、北、中之島、寺泊
きょうの料理ビギナーズ	NHK出版	南、大河津、栃尾
3分クッキング	KADOKAWA	中央
栄養と料理	女子栄養大学出版部	西、北
オレンジページ	オレンジページ	西、南、中之島
レタスクラブ	角川SSコミュニケーションズ	北

地域図書館の雑誌は取り寄せをすることができます。

レシピ集のWebサイト

キーワードを参考に、手がかりとなる単語やカテゴリーから関連サイトを検索しましょう。

●レシピ集のWebサイト

○「クックパッド」<http://cookpad.com>

投稿型レシピサイト。料理名や食材名でレシピ検索ができ、レシピ数がダントツ多い！

○「Yahoo!レシピ」<http://recipes.yahoo.co.jp>

絞込み検索機能がついて便利！

○「みんなのきょうの料理」(NHK) <http://www.kyounoryouri.jp>

NHKきょうの料理で紹介された料理レシピが検索できるサイト。

図書館にない資料を入手するには

●文献複写／相互貸借／購入を依頼する。

探している資料が図書館にない場合は以下のサービスが利用できます。

(※長岡市に在住・在勤・在学の方のみ利用可能。)

○「新潟県立図書館」 <http://www.pref-lib.niigata.jp/>

県内の図書館で所蔵する図書の横断検索ができます。所蔵がある場合、お近くの公共図書館を通じて借りることができます。

○「国立国会図書館サーチ」 <http://iss.ndl.go.jp/>

国内の県立図書館で所蔵があるか調べることができます。所蔵がある場合、お近くの公共図書館を通じて借りることができます。

○購入依頼

購入してほしい本がある場合は、リクエストカードに記入して下さい。