

◆ フムスサンドイッチ作成 ◆

日野市立図書館ブックリスト



『フムス 豆のペーストレシピ 70』

佐藤 わか子／監修 朝日新聞出版／編著 朝日新聞出版 2016.8

ひよこ豆を使った基本の作り方から、意外なアレンジ方法まで、たっぷり 70 のレシピを紹介しています。栄養満点、健康食としても注目されるフムスを気軽に楽しめる 1 冊です。

『フムスの歴史』

ハリエット・ヌスバウム／著 小金 輝彦／訳 原書房 2023.12

フムスをもっともっと知りたくなった方にはこの 1 冊。
古くは紀元前 1750 年頃、バビロニアの粘土板に残されたレシピにまでさかのぼり、やがて世界中に広まっていくフムスの歴史を追体験できます。

『世界のサンドイッチ図鑑』

佐藤 政人／著 誠文堂新光社 2017.3

パンもいろいろ、挟む具材はさらにいろいろ。知らない食材、びっくりする組み合わせ（パンとアイスクリームとおかゆ……!?!）などなど、ながめるだけで楽しい世界のサンドイッチ図鑑です。日本からは焼きそばパン、カツサンドなどを紹介。