

食

カルシウムが豊富な簡単に
できる一品を、9回シリー
ズで紹介します。

カルシウム編 Vol.4

食生活改善推進員連絡協議会佐治支部

厚揚げハンバーグ



材料 (4人分)			
厚揚げ	300g	小麦粉	大さじ2
ニンジン	20g	油	小さじ2
青ネギ	20g	ケチャップ	大さじ3
芽ひじき(乾燥)	8g	トンカツソース	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g	水	1/2カップ
パン粉	1/2カップ	ミニトマト	8個
卵	1個	キャベツ	120g
しょうゆ	小さじ2		

1. ニンジンはゆでてみじん切り、青ネギは小口切りにする。芽ひじきは水で戻し、厚揚げは熱湯をかけ油抜きをする。
2. 厚揚げを手で細かくほぐし、**A**とパン粉、卵、しょうゆ、小麦粉を加えてよく混ぜてしばらくおき、8等分にして形を整える。また、**B**をなべに入れて火にかけ、ソースをつくる。
3. フライパンに油をひいて、両面をこんがり焼く。
4. へたを取ったミニトマトとせん切りにしたキャベツと一緒に皿に盛りつけソースをかける。

エネルギー 223kcal、たんぱく質 12.5g、脂質 12.3g、カルシウム 238mg、鉄 3.7mg、塩分 1.6g

一口メモ… 梨の季節には、ソース**B**を作る水のかわりに、梨をすりおろした絞り汁を使うと、より美味しくなります。

毎月19日は「食育の日」です。
「いただきます! みんなで食べたらおいしいね」

つぶ・やき

◆今年の春から、姪と甥が新しい生活を始めています。姪は地元企業に就職してすてきなOLさんに。甥は大阪の大学へ、一人暮らしを満喫しているようです。私も、社会人になった時は、ドキドキもしたけれど、大人の仲間入りをしたようでちょっとうれしかったかな。二人もそんな気持ちなのかな?今の気持ちをずっと忘れないで、二人とも頑張ってくださいね☆in

◆一番下の我が子の入園式に出席した。園の体育館は、お父さんお母さんでいっぱい、私もビデオカメラを片手にはれの姿を撮影しようと、ひしめき合いながらカメラを回した。ファインダーに映る我が子を見ながら、「大きくなったな」とうれしく思う気持ちと、「園での生活に馴染めるだろうか、友達ができるだろうか」と不安に思う気持ちが交差した。次の日、一人で初登園した子どもに「幼稚園どうだった」と聞くと「とっても楽しいよ」と笑顔で答え、安堵。同時に心の片隅に少し寂しさが…。(康)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎(0857) 20-3159
☎(0857) 21-1594
電子メール kouhou@city.tottori.tottori.jp

GREAT PERSON INTRODUCTION

とっとり人物列伝

さかもと しほうだ 阪本 四方太

明治6年(1873年) ~ 大正6年(1917年)

第2回



正岡子規の高弟として俳句の革新や写生文の普及に尽くした阪本四方太は、岩井郡大谷村(現・岩美郡岩美町大谷)に生まれ、4歳のとき、鳥取城下に転住しています。本名は「よもた」。俳号は「しほうだ」と読ませます。

文学時代より頭角をあらわしました。俳号の「しほうだ」は親友であった虚子が名付けたものです。学生時代の明治31年には、夏休みで帰省する四方太に俳句の指導を受けようと集った若者たちにより鳥取市に「卯の花会」が誕生します。グループの中には、のちに

文化勲章を受ける佐々木惣一や田中寒楼らの名前もありました。大学卒業後は東京帝国大学附属図書館の司書官として草創期の日本の図書館の発展に尽くす一方、虚子とともに写生文の普及に努めました。明治40年2月から明治42年4月まで、雑誌「ホトトギス」に7回に分けて断続的に連載された『夢の如し』は、大谷村や鳥取城下で過ごした幼少期の思い出を克明に綴った半自伝的作品で、写生文の傑作として夏目漱石も絶賛しています。将来を嘱望された四方太でしたが、大正6年5月16日、44歳の若さでこの世を去ります。今年はまだ90年に当ります。

とっとなりの文化芸術探訪事業
よみがえる因幡の詩心
—四方太・寒楼・清白を求めて—

講演会 26日13:00~ シンポジウム 27日10:00~
ところ 県民文化会館 入場無料

資料展 5月22日(火)~6月4日(月) 県立図書館

読者プレゼント



1人:1ケース(2ℓ×6本)

鳥取因幡「宝喜の水」

「とっとり市報」へのご意見、感想をお寄せください。抽選で5名様に鳥取因幡「宝喜の水」を1ケースプレゼントします。

鳥取因幡「宝喜の水」は、隆起花崗岩で覆われた地層の地下250mから湧き出る天然水です。長い年月をかけて岩の粒子を通過して浄化されているため、クラスター(水の分子集団)の値が極めて小さく口当たりが滑らかで、豊富なミネラルと成分バランスがよい、美味しく体に嬉しいミネラルウォーターです。また、お茶、コーヒー、炊飯、料理などに使うと美味しさが引きたつと評判です。今回は、株式会社ヤスオカより、「宝喜の水」をお届けします。

応募方法 ハガキに住所・氏名・電話番号・年齢を明記のうえ、「とっとり市報」を読まれたご意見、感想を右記までお送りください。
締め切り 5月28日(月)当日消印有効

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室「とっとり市報読者プレゼント」係
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

