

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.5

食生活改善推進員連絡協議会国府支部

豆腐ロール



材料 (4人分・2本)

木綿豆腐	600g	片栗粉	大さじ3弱、少々	
シメジ	40g	山椒の葉	4枚	
鶏もも肉	40g	A	だし汁	2カップ
タマネギ	80g		しょう油	大さじ2
ニンジン	40g		酒	小さじ4
マヨネーズ	大さじ1弱		みりん	小さじ4
塩・コショウ	少々	B	塩	少々
ハウレンソウ	80g		片栗粉	小さじ4
のり(すし用)	2枚		水	小さじ4

- 豆腐はしっかり水切りして、つぶす。
- ゆでたニンジンと、シメジ、鶏肉、タマネギをみじんぎりにし、マヨネーズ、片栗粉、塩、コショウを入れて混ぜる。
- ハウレンソウはさっとゆでて、そのまましばらくおく。
- 巻きすに布巾をひき、①の豆腐を1cm程度にのばし、表面に片栗粉をふってのりを置く。その上に②を広げて③を芯にして巻く。
- 布巾の両端を輪ゴムでとめ、巻きすを巻いたまま15分蒸す。
- Aの調味料を煮立て、Bを加えてあんを作り、⑤を食べやすい大きさに切って器にのせ、あんをかけて山椒の葉を飾る。

1個分
エネルギー 225kcal、
たんぱく質 13.6g、脂質 10.2g
カルシウム 203mg、
鉄 2.2mg、塩分 1.9g

一口メモ…豆腐をしっかり水切り
することがポイントです。冷蔵庫の
残り野菜や、鶏肉の代わりに牛・豚
肉などでも美味しくいただけます。

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

◆昨年の8月25日に放送を開始した「RADIO BIRD」は鳥取初のコミュニティ放送局です。みなさん聴かれたことありますか?私は車の中でよく聴いています。身近な話題や地域のイベント情報、音楽などが聴け、とても楽しく、役に立っています。鳥取からの放送は、土日を除いて、7:00~9:00、11:30~14:00(金曜のみ16:30)、16:30~19:00で、周波数は82.5MHzです。まだ聴いたことがない方、ぜひ聴いてみてください!!

◆6月10日は、時の記念日。大正9年、当時の国民に欧米のように時間を意識させ、生活の改善・合理化を図ろうと、生活改善同盟会と東京天文台によって制定された。日本書紀に、天智天皇(「大化の改新」をした中大兄皇子)が西暦671年6月10日に水時計を設置し、日本で初めて人々に時を知らせたことから、6月10日を記念日にしたそう。この日が来ると、私は特に時間の大切さを考えさせられる。光陰矢の如し…。また一つ歳が増えましょう。(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

第3回

とっとり人物列伝

岸本辰雄

嘉永4年(1851年)~
明治45年(1912年)



岸本先生の銅像
(県民文化会館)

明治大学創立者の一人で初代校長の岸本辰雄は、江戸時代の鳥取城下の様子を伝える資料「鳥取城下全図」を調製した鳥取藩士・岸本平次郎の三番目の子として、標榜神社のある上町で生まれました。

明治4年、明治政府が官僚を育成する「貢進生」の制度により、大学南校(現東京大学)に進みます。しかし翌年、明法寮の法学校(司法省法学校)が開設され、第一期生として転入し、フランス法学を専門に学びます。明治大学と一緒に創立した宮城浩蔵、矢代操も同校の卒業生でした。法学で成績が優秀だった辰雄は、フランスのパリ大学へ留学してフランス法学士の学位を取り、明治13年2月に帰国します。帰国後すぐに司法省の官僚に就き、法学者としての才能を発揮するとともに、明治14年1月に「私立明治法律学校(現明治大学)」を東京有楽町に開学しました。開学当初、講師たちは無報酬で教壇に立

ち、校舎を借用する賃貸料の支払いも滞るほどで、苦しい経営状況だったようです。辰雄は、学校経営に勤しむ傍ら、明治13年4月の司法省詰め判事に始まり、法律取調報告委員などを経て、明治23年(39歳)には、大審院(現最高裁判所)判事となっています。その後は、弁護士として活動し、明治30年には東京弁護士会の会長を務めています。また、司法制度改革案調査委員に任命されるなど、法学者・法典編纂者として法曹界に多くの功績を残しています。明治45年、明治大学創立30周年を迎えた翌年、明治大学に通勤途中の電車の中で急逝されました。60歳の生涯でした。

【参考文献】「岸本辰雄と明治大学 一鳥取出身士族の挑戦一」

読者プレゼント

「とっとり市報」へのご意見、ご感想をお寄せください。
抽選で5名様に鳥取の黒豆茶をプレゼントします。



1人:2パック(1パック5g×16袋)

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、ご感想を右記までお送りください。
締め切り 6月27日(水)当日消印有効

この黒豆茶は、株式会社ゼンヤクノーと農業法人田中農場(八頭町)の企画で生まれ丹波種黒豆だけを使用しています。代表の田中さんは、農薬や化学肥料の使用を抑え、堆肥などの有機物を使用した土づくりを基本に生命力ある食材づくりに取り組んでいます。このお茶は、その農場で生産した黒豆を原料に、より美味しい茶出しが楽しめるよう「三角パック」仕様で仕上げたお茶です。その味はほのかに甘く、夏はアイスティーが最高です。今回は、株式会社ゼンヤクノーより「鳥取の黒豆茶」をお届けします。

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。

