

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.7

食生活改善推進員連絡協議会河原支部

モロヘイヤのスタミナ丼



材料 (4人分)

ご飯	660g	紅ショウガ	20g
モロヘイヤ	200g	(お好みで)	
うなぎの蒲焼き	1尾分 (150~200g)	サラダ油	小さじ1
オクラ	8本	だし汁	200cc
卵	2個	みそ	大さじ1・1/2
		砂糖	大さじ1
		白すりごま	大さじ1

1. モロヘイヤは茎と葉に分ける。茎は薄い斜め切り、葉は1センチくらいの小口切りにする。
2. うなぎの蒲焼きは縦2つ割りにして、2センチ幅に切る。
3. フライパンにサラダ油を入れ、卵をいり卵にする。オクラは色よくゆでて、小口切りにする。
4. Aをなべに入れて弱火にかけ、みそを溶き入れる。モロヘイヤの茎を入れ、煮汁が少し残る程度で葉の部分を加えて色よくさっと煮る。
5. どんぶりにご飯を盛り、モロヘイヤ・うなぎ・いり卵を盛り付け、中心にオクラと紅ショウガを飾る。

エネルギー 489kcal、たんぱく質 21.5g、脂質 13.5g、カルシウム 243mg、鉄 2.0mg、塩分 1.9g

1人分
→モロヘイヤはカルシウムが豊富な野菜です。旬の時に冷凍しておくとも1年中使え、大変便利です。

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

◆私の住んでいるアパートは、田んぼに挟まれています。この時期はカエルの鳴き声の子守唄代わり。でも、最近、鳴き声が聞こえないな?と調べていたら、なんと田んぼに水がなく、土が乾いているではありませんかどこかへ行っちゃったのかな、と心配しているところに、大雨が降ってきました。すると、カエルが大合唱。土の中でこの雨を待っていたのかな、とカエルと一緒に雨に感謝した一日でした。i.n

◆はじめまして。6月から広報室に異動して、市報の作成を担当することになりました。これまでも異動のたびに不安や戸惑いを覚えながらいろんな仕事を担当してきましたが、広報の仕事もやはり最初はおっかなびっくり。なんと言ってもメインで使うコンピュータがマッキントッシュに替わるというのが大変でした。ウィンドウズのコンピュータはそれなりに使いこなせていたつもりなのに、その知識はあんまり役立たなくて。それでも何日が作業すれば慣れてしまい、ウィンドウズのコンピュータが使いにくいなんて思うことも。人間なんて勝手なものです。(拓)

〒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5回

とっとり人物列伝

ふるた さだ
古田 貞

明治2年(1869年) ~ 大正11年(1922年)



鳥取敬愛高校に設置されているレリーフ像

明治38年、日露戦争終結の年、女子への教育は必要ないとする風潮がまだ強かった当時、古田貞は、日本女性の自立をめざし、鳥取の女子教育の振興に生涯を捧げました。

今年、創立102年の鳥取敬愛高等学校の創立者で、初代校長の貞は、鳥取に結核し大阪で暮らしていましたが、翌年、夫を病気で亡くしました。生まれたばかりの乳飲み子を連れて鳥取に戻った貞は、自宅で裁縫塾を始めます。日頃、女子教育の必要性を感じていた貞は、県の認可を受けて掛出町に「鳥取裁縫女学校」を創立、明治44年には、「鳥取技藝女学校」と改称、大正2年西町12番地(現在地)に移転しました。

貞の教育は、婦人のあるべき姿を教え導く「婦徳の涵養」にありました。授業には、和裁、手芸、一般教養のほか、情操教育の一環として、茶道、華道などを当初から取り入れていました。また、私学の経営は非常に厳しく、養父や秋田で医師をしていた義兄将彦の支援を受けながらも、「この学校は、公のものである」として営利に走らず、一族の学校経営の関与を認めませんでした。

士族木間家の長女として西町で生まれました。同じ士族である叔父の古田耕の養女となり、養父母の下でも厳格な躰で育てられた貞は、裁縫技術に秀で、小学校裁縫専科の教員免許状を取得しました。明治29年8月に結婚し大阪で暮らしていましたが、翌年、夫を病気で亡くしました。生まれたばかりの乳飲み子を連れて鳥取に戻った貞は、自宅で裁縫塾を始めます。日頃、女子教育の必要性を感じていた貞は、県の認可を受けて掛出町に「鳥取裁縫女学校」を創立、明治44年には、「鳥取技藝女学校」と改称、大正2年西町12番地(現在地)に移転しました。

貞の教育は、婦人のあるべき姿を教え導く「婦徳の涵養」にありました。授業には、和裁、手芸、一般教養のほか、情操教育の一環として、茶道、華道などを当初から取り入れていました。また、私学の経営は非常に厳しく、養父や秋田で医師をしていた義兄将彦の支援を受けながらも、「この学校は、公のものである」として営利に走らず、一族の学校経営の関与を認めませんでした。

【参考文献】「鳥取家政学園のあゆみ」(鳥取敬愛高校発行)ほか

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「梨シャーベット」をプレゼントします。

梨シャーベット



小カップ5個セット

梨シャーベットは、佐治地域特産の梨を丸ごと1個分、果肉も果汁も使って作っています。佐治地域で作る梨の品種は、有名な二十世紀以外にも新水やあたごなどたくさんの種類があり、梨シャーベットはそれらを原料に7つの味が楽しめます。また、瀬戸内産のレモンの酸味が梨の甘さを引き締めています。今回は、佐治町加瀬木の手作り梨工房より「梨シャーベット」5個セット(5種類)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、ご感想を右記までお送りください。
締め切り 8月24日(金)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。