

簡単にできるおやつメニューの一品を、
9回シリーズで紹介します。

食生活改善推進員連絡協議会 鹿野支部

おやつメニュー編 Vol.7

パンプキンとスイートポテトのロール巻き



材料 (6人分)

《生地》(12個分)	砂糖	大さじ1と1/2
ホットケーキミックス 100g	塩	少々
牛乳 100ml	《さつまいもあん》(6個分)	
卵 1個	サツマイモ	150g
水 大さじ2	水	200ml
《かぼちゃあん》(6個分)	砂糖	大さじ1と1/2
カボチャ 150g	塩	少々
水 200ml		

1. カボチャとサツマイモは皮をむき、0.5～1釐の厚さに切り、それぞれを水とともになべに入れて、柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、水分をとばし、砂糖、塩を加えて中火で煮詰め、2種類のあんを作る。
2. それぞれ粗熱がとれたらラップに包み、卵焼き器の幅に合わせて棒状に形を整えておく。
3. ボウルに牛乳、水、卵を入れてよくかき混ぜ、ホットケーキミックスを入れてさらに混ぜ合わせ、生地を作って2等分する。
4. 卵焼き器を温め、サラダ油小さじ1(分量外)をひき、2等分した一方の生地を流し込む。ぷつぷつと全面が焼けてきたら、2のいずれかのあんを端にのせ、巻きながら焼く。一方のあんのものも同様に作る。焼き上がったら、それぞれを6つに切り分ける。

1人分
エネルギー 172kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 3.4g
塩分 0.4g

一口メモ…あんは、材料がある時に作って、冷凍保存しておくとう便利です。卵焼き器がない場合は、普通のフライパンでお作りください。

毎月19日は「食育の日」です。
「朝食は 今日が始まる 出発点」

つ・ぶ・や・き

◆4～5ページで、砂の美術館を特集しました。実はこの記事の取材のために、シルバーウィークのとある日に、丸1日砂の美術館に滞在しました。とても人出の多い日で、道路が一日中渋滞していました。ああ、それなのに、この日のうちに2度も市役所と砂の美術館の間を往復せねばならなかったのです。一度目は、来る時に望遠レンズを忘れたので、取りに行くため。車で行くと、もう一度帰ってくる時に渋滞の一員(一因?)となるため、バスで市役所に帰り、ついでに駅前の芝生広場でカレーを食べて、タクシーで砂の美術館へ帰還。さらにもう一度は、望遠レンズを多用したせいでデジカメのバッテリー消費が激しく、充電をするために市役所へ。ああ、おつよこちよい!(拓)

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

MUSEUM 訪ねて

第8回

もちがせ流しびなの館

用瀬町別府 32-1 ☎(0858) 87-3222

もちがせ流しびなの館は、昭和63年にオープンしました。隣接する観光物産センターとあわせて、地域の重要な観光スポットになっています。事務局長の田中倫明さんに案内していただきました。京都の金閣寺をモチーフにした、大型の木造建築の建物は、巨大な柱



たくさんのひな人形を展示

や梁を見るだけでも楽しめます。展望台から眺める三角山も美しいですよ。しかし、やはり見ものは数々のひな人形。田中さんによれば、「約千体の人形を展示していますが、どれも顔立ちが違いますよ」とのこと。一般家庭から寄贈されたものも多く、「人形に込められた家族の思いも、それぞれ違います」と何うと、この人形はどんな家族をみつめてきたんだろうと想像してしまいます。また、現在は「座りびな」がほとんどですが、江戸時代以前は「立ちびな」が飾られていたとのこと。その「立ちびな」や、比較的安価な「押し絵びな」も展示されています。さらには、それら



庶民のための版画によるおひなさま



に手が届かぬ庶民のために、版画によって内裏びなや官女、五人囃子を描いた掛け軸も見られます。「子の健やかな成長を願う親の気持ちかひな人形に詰まっています」と田中さん。家族の愛情を感じさせるひなたちをどうぞご覧ください。
※「ミュージアムを訪ねて」は今回で終了します。ご愛読ありがとうございました。

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名様にプレゼントします。



佃煮しいたけ「丸ごとつぶ」(1パック)

佃煮しいたけ「丸ごとつぶ」

自然豊かな森で栽培した原木栽培の乾しいたけを使い、食品添加物を加えずに作った、やさしい味の佃煮です。お届けする「丸ごとつぶ」のほか、「うすぎり」「こんぶ入」「ピリ辛」「牛しぐれ」の5種類で新発売。レトルトパック入りなのでいつでもおいしくいただけます。

【賞品提供】 菌興椎茸協同組合 ☎(0857)29-7020

応募方法 ハガキまたは電子メールに住所・氏名・電話番号・年齢を明記のうえ、「とっとり市報」を読んだ感想やご意見を添えて右記までお送りください。
※同じ名前の応募は1通として受け付けます。
締切 11月26日(木)(当日消印有効)

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室
shihou@city.tottori.lg.jp
「とっとり市報読者プレゼント」係
※本市ホームページからもご応募いただけます(トップページの「市報・公告」から入ります)。
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※応募されたみなさんの個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。