

## 春野菜と卵のヘルシー蒸し



材料 (5人分)	
卵	5個
アスパラガス	150g
タマネギ	150g
ニンジン	100g
シメジ	1パック
塩鮭	80g
パセリ	10g
ミニトマト	5個
牛乳	50ml
コンソメ(粉)	小さじ1
塩こしょう	少々

1. ボールの中に、卵、牛乳、コンソメを入れて混ぜておく。
2. アスパラガスはななめ切りにし、さっとゆでる。タマネギはサイコロ切り、ニンジンはいちょう切りにし、いため、塩こしょうをする。シメジは石付きを取り、2～3cmに切っておく。
3. 塩鮭は湯通しし、ほぐしておく。
4. 1に2と3を入れ、軽くかき混ぜる。
5. バットにクッキングシートを敷き、4を流し入れる。
- 6 蒸し器の湯を沸騰させた中にバットを入れ、水滴が落ちないように本体とふたの間にふきんなどをはさみ、20分くらい蒸す。

**1人分**  
エネルギー 149kcal  
たんぱく質 12.0g  
脂質 7.6g  
塩分 1.0g

←**ロコモ**…同じ材料をフライパンで蒸し焼きにしてもおいしくできあがります。その場合は、ケチャップと牛乳を同量で煮立ててたれを作るとよいでしょう。

毎年6月は「食育月間」です。  
健康的な食習慣を身につけましょう！



半月花入れ

## 鳥取の逸品

伝統工芸士の横顔

第7回

おざさ つとむ  
**小笹 努さん** 竹工芸制作  
ちくほう (竹豊工芸 東品治町)

竹工芸の制作に取り組む小笹さんは、昭和61年に鳥取県第1回伝統工芸士の認定を受けました。

昭和4年に安来市で生まれた小笹さんは、20歳で竹工芸の世界に弟子入りし、26歳で独立。鳥取駅南口に工房を構えました。

小笹さんが制作するのは、主に茶道具や創作花入れです。制作に使うのは「煤竹」。これは、かやぶき屋根の家に使用されている竹が、いろりの火から出る煙で長年いぶされてできた、美しい色合いを持つようになったものです。古民家を解体する時にしか手に入らないのでとても貴重なものです。「人工塗料とは違って、美しい景色があるので、作品におもむきが出るんです」と小笹さん。また、中国山地に古くから自生していた「鳳尾竹」という竹も、曲げに最適だそうです。今では貴重な材料とのこと。

竹工芸の妙味は、やはり曲げ加工です。竹特有の曲線美を活かした形が、小笹さんの作品の特徴です。「曲げは何年やっても難しいです。納得いくまでやりまよ」と、小笹さんの制作意欲はますます高まります。



制作に取り組む小笹さん

### つ・ぶ・や・き

◆はじめまして。今月号から担当になりました。5・6月といえば税金の季節。以前は担当課にいましたので一言。毎年この時期になると、「今年はまだ税金の通知が届いていない」と問い合わせが入ります。お調べしたら、今年是非課税で通知が出ていないとのこと。頭のさがる思いでお礼を申し受話器を置いてきましたが、みなさまの高い納税意識と信頼に支えられて仕事をさせていただいたと感謝しています。市報はみなさまと市役所をつなぐパイ役。参考書を読んでみると「広報担当者は行政のプロであり住民の代弁者である」と書いてありました。「市民にこう読ませたい」ではなく「自分が市民としてこんなことが知りたい、こう読みたい」という気持ちでがんばります。(裕)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室  
☎0857-20-3132 ☎0857-20-3056  
✉kouhou@city.tottori.lg.jp

### 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。



カレーサイダー・バウムクーヘンラスクセット

### カレーサイダー・バウムクーヘンラスク

カレー王国鳥取にふさわしい、カレー味のサイダーができました！スパイシーでほんのり甘いそのお味は、おいしい…かも？また、昨年の「世界砂像フェスティバル」で行列のできた、新食感のバウムクーヘンのラスクも新しく仲間入りしました。

【賞品提供】河原城風土資産研究会 ☎0858-85-0046

**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。  
※同じ名前での応募は1通として受け付けます。  
締切 6月24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、プレゼントの発送にのみ使用します。