

骨太おやき



材料(10個分)

切干大根	40g	ちりめんじゃこ	10g
水	1 カップ	スキムミルク	大さじ2
白玉粉	200g	サラダ油	大さじ1
青ネギ	20g	しょう油	適宜
桜エビ	30g		

- 切干大根はさっと洗い、食べやすい長さにキッチンばさみなどで切り、1カップの水に5分程度つける。
- 白玉粉を移した器に①を汁ごと入れてよく混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで少しずつ水を加えながらこねる。
- 小口切りにした青ネギ、細かく刻んだ桜エビとちりめんじゃこ、スキムミルクを加え食べやすい大きさに丸めて平につぶす。
- サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがり焼き、最後にしょう油をさっと塗る。

1個分
エネルギー 111kcal、
たんぱく質 4.3g、脂質 1.4g、
カルシウム 102mg、
鉄 0.7mg、塩分 0.2g

一口メモ… おやつに最適!! 手軽に
作れて、とってもおいしい一品です。
家族みんなでホットプレートで囲ん
で焼いて食べるとおいしさUP!

毎月19日は「食育の日」です。
「いただきます! みんなで食べたらいっぱいね!」

つ・ぶ・や・き

◆先日、鳥取スローフード料理コンテストの取材に行ってきました。これは、地産地消を推進するもので、今回で3回目になります。料理の苦手な私は、いつでも料理本がかかせません。しかし、コンテストに出場されたみなさんは、今までの経験と直感で新たなメニューを創作され「すごいな〜」の一言。時間制限があったり、ふだん使っている調理器具でなかったりやりにくい面もあったと思いますが、みなさん楽しそうに調理しておられました。私も見習って料理もうちょっと頑張ってみようかな!(i.n)

◆仁風閣の庭園の梅が例年よりも一足早く花を咲かせた。今年、誕生100年を迎える仁風閣は、1907年(明治40年)5月、池田家第14代当主池田仲博侯爵が建てたフレンチ型ルネサンス様式の白い洋館だ。仁風閣ではこれを記念して今年4月から1年間にわたり、近代の鳥取を紹介する展示をはじめ、さまざまな催しが行われる。この梅も誕生100年を祝い、みなさんに早く来て欲しいと花をさかせたのかな?とても楽しんだ。(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

GALLERY INTRODUCTION



街な
かな
ラリ
ー
最終回

こぶし館

湯所町一丁目 108
☎(0857) 29-0933
☎(0857) 36-0087
(野の花診療所)

ホームページアドレス <http://www.k4.dion.ne.jp/~kobushi/>



閑静な住宅街に、こぶし館の木に囲まれひっそりとたたずむ白い洋館。初春になると山に咲く白いこぶしが好きなオーナーが、19年前に「出会い」をテーマに建てたもので、忙しいときもここにきて深呼吸を

するとホッと気が休まる
とか・・・。
作品展のほか演奏会なども開催される「こぶし館」。みなさんもゆったりとした時の流れを感じてみてはいかがですか?



【おもな施設データ】

時間 9:00~21:00
壁面 23m
天井高 4.5m
その他 駐車場、客室

※街なかギャラリーは今回で終了です。

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名様にせんべいセットをプレゼントします。

生姜せんべい



みなさんおなじみの生姜せんべいは、因幡独特のお菓子で、江戸時代から作られていたそうです。現在も、手作業で波の形を作り、生姜蜜を両面に塗って一枚一枚丹誠込めて作られ、因幡の職人の技と伝統が受け継がれています。

今回は、地元産の材料を使ったせんべいづくりに努めている城北たまだ屋より、生姜せんべいをはじめとする「せんべいセット」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 3月26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。