

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.6

食生活改善推進員連絡協議会青谷支部

甘長とうがらし入りそうめん



材料 (4人分)

甘長とうがらし	小 4本	そうめん	4把
ちりめんじゃこ	60g	めんつゆ	適量
卵	2個	油	大さじ1
トマト	2個	黒ごま	少々

1. そうめんはゆがいて、冷水につけて、水気をきる。
2. 甘長とうがらしは種を取り、薄い輪切りにする。
3. トマトはへたを取り、薄い輪切りにする。
4. フライパンに油を入れ、ちりめんじゃこ、甘長とうがらしを入れて炒め、溶き卵を入れてよくかき混ぜる。
5. 卵が固まったら、火を止めて冷ましておく。
6. 器にそうめんを入れ、上に⑤をのせる。トマトもせ黒ごまをふりかけて、めんつゆをかける。

1人分
エネルギー 346kcal、
たんぱく質 17.0g、脂質 8.6g
カルシウム 135mg、
鉄 1.7mg、塩分 3.3g

一口メモ… そうめんの白に鮮やかな緑で初夏のかおりをどうぞ。地元の食材、甘長とうがらしは焼いて食べるのもおすすめです。

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

◆先日、怖い思いをしました。姉2人と、母と4人でとっとり花回廊に行くことになり、近くに住む姉を途中で拾って実家に集合する予定にしていた。家を出る前に姉に電話しましたが、つながりません。姉の家に着くと、「着信履歴に無いで」の一言。でも私の携帯には発信履歴があります。おかしいな、と思っているところになんと隣に座っている姉から着信が!!「え～何これ、気持ち悪い」と二人で大騒ぎ。よくよく調べてみると姉の携帯番号を間違えて登録してしまい、見ず知らずの人の携帯に電話をかけていたのです。間違い電話をしてしまった方、どうもすみませんでした。みなさんも、電話番号の登録にはくれぐれもご注意ください。in

◆家に帰ると、娘が「お父さん、いいことがある。でも秘密」と言って逃げていった。しばらくするとまたやって来て「お父さんが喜ぶと思うで」。「何かなあ～、教えて」と聞くと、「いけん!幼稚園の先生が日曜日まで秘密にしてくれないといけんって言ったもん」。その時、父の日のプレゼントのことだと気づいた。「そうか。楽しみだなあ～」と言ったのだが、しばらくするとまたやって来て、その手にはプレゼントが…?「日曜日まで忘れといね!」とうれしそうに差し出す娘。「忘れるで」と言いながら心の中でつぶやいた「その笑顔絶対に忘れるで」(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4回

とっとり人物列伝

たなか かんろう 田中 寒楼

明治10年(1877年)～
昭和45年(1970年)



提供：西尾尚胤さん
市河原町小畑に生まれた寒楼は、明治31年、

俳人として歌人として、あるいはまた書の世界にも非凡な才能を発揮した田中寒楼は、数々の逸話に彩られた奔放不羈な生涯を歩みました。本名は國三郎。「寒楼」という俳号は、「雪(ゆき)のうら」を「寒郎」と読ませて、もじったものです。現在の鳥取

市内に誕生した俳句グループ「卯の花会」に参加し、阪本四方太の指導を受けながら、正岡子規に師事します。百間の橋のあなたに柳かな
この句は子規の選で最高位の「天」に選ばれ、『ホトトギス』(明治33年5月発行号)に掲載された出世作です。俳人として将来を嘱望されましたが、明治35年、子規が他界。心の拠り所を失った寒楼は、小学校の教員として教育に専念します。用瀬尋常高等小学校の校長時代、朝礼で持っていた茶碗をぼつと手放し、「落(お)としゃあ、めげる!」と一言で終えたというのは有名なエピソードです。形あるものは必ず壊れる。今、この瞬間を大切に生きなさいという子どもたちへのメッセージだったのでしよう。

大正14年、48歳で教職を退いた寒楼は全国漂泊の旅に入ります。「所不住の自由な生き方を選ぶこと」で、「寒楼哲学」と呼ばれる解脱の境地に達した寒楼は、その考え方を象徴するようにな多くの語録を残しています。
知るといふこと、思うといふことーそれが自分だ。だから「万物」といういたものが自分だということになる。そうなんだよ。見たもの、見えたものが自分だ。今日は雨だと思つたら、その実感が自分だ。
世俗を超えたその生き方に強い印象を受けた陶芸家・河井寛次郎は、「寒楼は人の作った道を歩く人ではない。寒楼の歩いた道を人が歩くのだ」と評したといひます。
今年には寒楼の生誕130年に当ります。

【参考文献】「郷土出身文学者シリーズ・田中寒楼」(鳥取県立図書館発行)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「雨滝とうふセット」をプレゼントします。

雨滝とうふ



雨滝とうふは、雨滝の地下から湧き出るミネラルが豊富な天然水と、地元鳥取産の大豆幸豊だけを使用し、大豆本来の甘みを引き出す生絞り製法で作られた素材と技にこだわった本豆腐です。その味は、ほのかに甘くてとてもクリーミー。この季節、雨滝とうふのために作られた専用の醤油とわさびで食べる冷ややっこは格別です。今回は、有限会社とうふ工房雨滝より「雨滝とうふセット」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 7月25日(水)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。