

さつまいもとブルーリーのオムレット



材料(12個分)

A	ホットケーキ	1個	B	キウイ	1個
	ミックス	200g		塩	少々
	牛乳	200ml		砂糖	大さじ3
	卵	1個		スキムミルク	
	さつまいも	200g		水	大さじ1
	リンゴ	1/2個			少々

1. さつまいもは皮をむき、厚さ2cmの輪切りにして、水に1~2分さらす。ざるで水を切って鍋に入れ、かぶるくらいまで水を入れて軟らかくなるまでゆでる。ゆで汁はとっておく。
2. 1をつぶしながら、熱いうちにBを入れ、ゆで汁を加えながら塩を少々入れ、軟らかめに混ぜ合わせる。
3. リンゴは皮付きのまま1cm幅の薄切りにし、さっと水にさらしてざるにあけておく。キウイは1cm角に切る。
4. 2の粗熱がとれたら、3を加えて混ぜ合わせる。
5. Aをだまにならないようにしっかり混ぜ、約110℃に温めたホットプレートに玉じゃくしで流し入れ、10cmくらいの円形に薄くのばして両面を焼く。
6. 焼き上がったら、スプーンで4をのせて半分に折り、上端をつまんでとめる。

1個分
エネルギー 113kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 1.7g
塩分 0.2g

一口メモ…さつまいもに入れる果物は、お好みでいろいろと選んでみてください。親子で一緒に楽しくおやつ作りができます。なお、フライパンでも作れます。

毎月19日は「食育の日」です。
「うれしいな 笑顔満点 食満点」

つ・ぶ・や・き

◆ゴールデンウィークはいかがお過ごしだったでしょうか。私はこの時期にオーケストラの出演の機会が重なっていたため、5連休とその次の土日はずっとチェロを弾いていました。趣味とはいえ、体が休まらず、今もくたびれが尾を引いているようです(5/14現在)。さて、今年は暦の関係で、9月にも大型連休があります。これは、第3月曜の敬老の日(21日)と秋分の日(23日)にはさまれた22日も「祝日にはさまれた日は国民の休日」という規定が適用されて休みになるため。シルバーウィークなんて呼び方もされているようです。ただし残念ながらこの9月の連休、次に訪れるのはおそらく2015年とのこと。この呼び名も定着しないかもしれませんね。(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

ミュージアムを訪ねて

第3回

因幡万葉歴史館

国府町町屋726 ☎(0857) 26-1780

平成6年に開館した「因幡万葉歴史館」は、万葉の時代に花開いた国府町の文化や歴史を紹介する施設です。学芸員の鎌澤圭伸さんに案内していただきました。入り口には万葉衣装が待っています。これを着て館内を歩くこともでき、結構



人気だとか。タイムトンネルのような廊下を通り抜けると、大伴家持がお出迎え。国府の地に赴任し、「新たしき年の始の初春の今日降る雪のいや重け吉事」という万葉集の最後の歌を詠み

ました。万葉集の紹介や当時の役所の資料、万葉の時代の衣装や食事など、当時をほうふつとさせる資料が充実しています。なかでも、万葉びとの食文化を再現した食品模型は隠れた人気の展示とか。

そして、もう一つの見所が「万葉と神話の庭」。万葉集に詠まれた植物約150種のうち50種が植えられています。

「今年は大伴家持が万葉集最後の歌を詠んで1250年。さまざまなイベントを企画してお待ちしています」と鎌澤さん。

天平のロマンが集うミュージアムを訪れてみてはいかがでしょうか。



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10名様にプレゼントします。



イタリアンジェラート(2個分)

イタリアンジェラート引換券

ゆったりとした牛舎で暮らす牛たちが作ってくれる良質な牛乳を使い、旬の新鮮な果物を混ぜて作った、さっぱりとおいしいアイスクリームです。
※コーンまたはカップのシングル2個分の引換券をお送りします。お店にてお引き換えください。

【賞品提供】橋本牧場イタリアンジェラート工房
☎(0857)84-1555

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25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。