



写真市展賞 ストップモーション

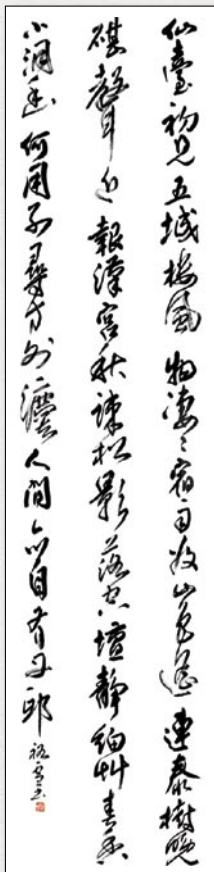
写真が面白いのは、日常のある瞬間を目に見る形に切り取ることができることです。

この写真では、横断歩道を行き交う人々を多重露光で写し込むことで、実際には見えない場面を幻想的に表現しました。

写真始めてから、これまで何となく見過ごしてきた些細な日常の中にご感動があることに気づきました。これからも、写真表現の可能性を最大限に追求していきたいです。



鳥取市田園町三丁目  
山本 清恵さん



書道市展賞  
韓翃の詩

書道は、職場の上司の勧めで18年前から始めました。筆を走らせていると無心になれる、最後の筆まで気を抜けない緊張感が心地よく感じられます。

この作品は、中国の詩人・韓翃の「同題仙遊観」を書いたものです。作品全体から優しさや温かさを表せるよう、余白を活かすことに気をつけながら書いてみました。

今回市展賞をいただいたのは、家族や書道の仲間の支えがあったことでも感謝しています。今後も勉強を重ね、さまざまな作品に挑戦していきたいと思えます。



鳥取市若葉台南二丁目  
梅尾 裕雪さん

入賞作品紹介

※第44回鳥取市民美術展の入賞作品をご紹介します。なお、前回入賞され紹介させていただいた受賞者を除く作品を掲載していきます。

つ・ぶ・や・き

◆今年も、ティッシュペーパーが離せないユウウツな季節がやってきた。日本の5人に1人といわれている花粉症。鳥取では3月上旬から花粉が飛散しはじめているようだ。今年の花粉は昨年に比べ少ないと予想されているが、花粉症の私はすでに鼻がつまりきみで息苦しくなってきた。家庭できる花粉症対策の一つとして、お茶が良いと聞いた(緑茶に含まれているカテキンはアレルギー症状を引き起こすヒスタミンを調整する作用があると言われる)。普段あまり飲まない緑茶だが、本当に効か試してみることにしよう。(康)

◆暖かくなったと思ったら雪が降ったりと、コートを脱いだり着たりの3月でしたが、ようやく桜の花のつぼみもふくらみ、外の空気もなんとなくやさしく包んでくれるような感じがします。春は出会いと別れの季節ですが、みなさんはどんな別れを経験されましたか?そしてこれからどんな出会いが待っているのでしょうか。さて、今年から春に行われるようになった「鳥取三十二万石お城まつり」や「フラワーフェスティバルin湖山池」など、市内ではイベントが満載。厚いコートを脱いで出かけてみようと思います。その前に、冬の間に、体中にたまった脂肪を燃焼しなくっちゃ…。がんばろっ!(Y)

「とっとり市報」について、ご意見ご感想をお寄せください。

〒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



| 材料(4人分) |        |
|---------|--------|
| ウナギの蒲焼き | 200g   |
| カブ      | 300g   |
| 卵白      | 1個分    |
| ニンジン    | 20g    |
| シメジ     | 20g    |
| ミツバ     | 10g    |
| だし汁     | 120cc  |
| しょうゆ    | 少々     |
| 塩       | 小さじ1/2 |
| かたくり粉   | 大きじ1/2 |

健康づくりのための年代別バランス食を9回シリーズで紹介しています。



高齢者編

うなぎのかぶら蒸し

食生活改善推進員連絡協議会鹿野支部

一口メモ…市販の蒲焼きを使い簡単にできる栄養たっぷりの料理です。とろみをつけることで食べやすくなり、高齢者のみなさんに喜んでいただけます。

- ウナギは適当な大きさに切り、ニンジンはせん切り、ミツバはざく切りにする。シメジは小房に分ける。カブはすりおろし、軽く水気を切ったあと卵白と混ぜ合わせる。
- 器にウナギを入れ、カブのすりおろしをのせ、ニンジン、シメジを彩りよく盛りつける。
- 蒸気のあがった蒸し器に入れ、強火で5分ほど蒸し、ミツバをちらしてさらに1~2分蒸す。
- 煮立てて水溶きかたくり粉でとろみをつけたAを3にかける。

1人分 エネルギー175kcal、たんぱく質13.5g、脂質10.6g、カルシウム98mg、鉄0.7mg、塩分1.4g