

梨とキノコのベーコン焼き



材料(4人分)

ベーコン	4枚	卵	2個
タマネギ(中)	1個	レタス	4枚
マイタケ	1パック	トマト	2個
梨(中)	1個	塩・コショウ	少々
ピーマン	2個		

1. ベーコンを半分に切りフライパンにしき、その上に薄切りにしたタマネギ、マイタケ、千切りのピーマンを順にのせ塩・こしょうをする。
2. その上に、薄くスライスした梨をならべ、ふたをして中火で4~5分蒸し焼きにする。
3. 最後にとき卵をかけて蒸らし、出来上がり。

エネルギー 188kcal、
たんぱく質 8g、脂質 11g、
カルシウム 34mg、
鉄 0.9mg、塩分 0.5g

一口メモ… ごはんでもパンでも
おいしくいただける、梨を使った
簡単朝食メニューです。フルー
ティーな香りと、サクサクとした
食感が食を進めます。

毎月19日は「食育の日」です。
みんなで楽しく食事をしましょう!

つ・ぶ・や・き

◆特に暑かった夏がおわり、季節はもう秋。秋と言えば「芸術の季節」「読書の秋」そして「食欲の秋」。なんだかゆっくりくつろぎたいと思い、音楽でも聴いてみよう。と今流行っている曲のランキングTOP10を見てみると「ハア〜?」歌手の名前がさっぱりリズンカンブン。ほとんどが横文字、しかも、読み方がわからん?わかったとしても「どんな人、グループ?」めちゃくちゃカルチャーショックを受けてしまった。まずは、音楽雑誌! 今年の秋は「読書の秋」になりそうだ。(康)

◆先日、呉市に行ってきました。呉と言えば、そう、戦艦「大和」です。平成17年4月にオープンした「大和ミュージアム」には、全長26.3m、本物の10分の1の大きさで作られた迫力満点の戦艦「大和」が展示してあります。実はあまり期待していなかったのですが、規模の大きさにびっくり。展示品の数も多く、その一つ一つを見ながら歩いていると、「大和」のすごさはかりではなく戦争についても改めて考えさせられました。鳥取から約5時間半。少し遠いですが、みなさんぜひ行ってください。(i.n)

〒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
ギヤ
ラリ
ー

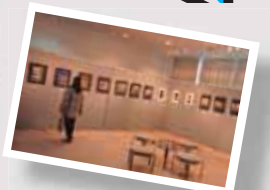
Vol.4

中電ふれあいホール

新品治町 1-2
☎(0857) 22-0354



昭和62年に中国電力鳥取支社内にオープンした「ふれあいホール」は、この7月に来館者が100万人を突破するなど、地域のみならずのふれあいの場として親しまれています。



展示スペースは無料で利用できますので、個展やグループ展、各種発表会などに幅広くご利用ください。
※営利的での利用はできません。



イベント案内

写団すばる写真展、6歩の会洋画展
とき 10月4日(水)~11日(水)
鳥取自然保護の会写真展、彩色水彩画展
とき 10月13日(金)~18日(水)
鳥取盆栽会 秋の盆栽展
とき 10月20日(金)~22日(日)
MOA 美術館鳥取児童作品展
とき 10月28日(土)~29日(日)

【おもな施設データ】

時間 10:00~18:00
(月曜日休館)
壁面 63m
パネル高 2.1m
その他 展示用パネル
ラウンジ

※市内にあるギャラリーをシリーズで紹介しています。

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名様にあんぼ柿1箱をプレゼントします。

西条あんぼ柿



1箱: 180g(3個入り)×6パック

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 10月25日(水)当日消印有効

西条柿は、ここ鳥取では、有名な品種ですが、全国的には「知る人ぞ知る」珍しい柿です。渋抜きされた西条柿は、柿の中でもとびっきりの甘さで、肉質はとても上品で緻密、絶妙な食感が人気です。その西条柿を使ったJA鳥取いなばの西条あんぼ柿は、柿の皮をむき、水分をある程度まで乾燥させて甘味を凝縮した最高級品といえます。上品で自然な甘さと半生の柔らかさからくるような食感が最高に美味しいと、全国の果実が集まる東京の市場関係者からも大絶賛されています。

【出荷時期】10月中旬~11月中下旬

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。

