

健康づくりのための簡単にできる朝食の一品を、9回シリーズで紹介しています。

食生活改善推進員連絡協議会河原支部

## 炊飯器で炊く栗おこわ



材料(4人分)

もち米	2合	小豆	30g
栗(皮付き)	130g	塩	4g
	(正味90g)		(小さじ5/4)

【前日準備】小豆は多めの水で、20分程煮る(手で簡単につぶれるくらい)。

1. 栗は皮をむき、渋皮も取り除き、1~2cm角に切る。もち米を洗う。
2. 炊飯器にもち米、栗、小豆、塩を加え、小豆のゆで汁と水を合わせて2合の目盛りまで入れて、普通に炊く。  
※多めに作った場合は、そのまま炊飯器で保存せず、別の容器にとっておいた方がよい。

エネルギー 335kcal、たんぱく質 6.3g、脂質 0.8g、カルシウム 15mg、鉄 0.7mg、塩分 1.0g

一口メモ… 赤米、緑米などを入れて(もち米2合に対して小さじ1弱)炊くと、よりおいしくなります。

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!

## GALLERY INTRODUCTION



街なかり  
ギャラリー

Vol.5

ギャラリー  
そら

栄町 658-3

☎ (0857) 29-1622

ホームページアドレス <http://www.gallery-sora-kuu.com/>



平成15年9月に鳥取駅前サンロードにオープンした「ギャラリーそら」は、自然の光にあふれる開放的な「GALLERY SORA」と、半地下で無機的な空間を演出する「SPACE 空」の2つの顔を持つギャラリーです。

「ギャラリー」経営は大変だけれど、いろいろな人と出会えたことが「一番の財産」と話すオーナーが親切に案内してくれます。お気軽にお立ち寄りください。



### イベント案内

- 小松 茂子 油彩展  
とき 11月7日(火)~12日(日)
- 「WORKS」木の器と家具展  
とき 11月14日(火)~19日(日)
- 寺島 節朗 日本画展  
とき 11月21日(火)~26日(日)
- GALLERY そら企画展「アート組曲~第二章」  
とき 12月16日(土)~24日(日)

### 【おもな施設データ】

時間 イベントにより開館時間が変わります  
壁面 30+28 m  
天井高 2.8 m

※市内にあるギャラリーをシリーズで紹介しています。

### つ・ぶ・や・き

◆7月1日号の市報から、裏表紙で「読者プレゼント」の募集をしています。毎回魅力的なプレゼントに私も心惹かれますが、残念ながら応募はできません。さて、応募のはがきには「とっとり市報」へのご意見や感想を書いていただくようになっていて、それを読むのを楽しみにしています。細かいところまでみていただいているんだなと、身が引きしまります。広報紙が届くのを楽しみに待っているみなさんの期待を裏切らないよう頑張らなくては! 今回のプレゼントは「二十世紀梨酢」。みなさんぜひ応募してください。ご意見、ご感想もお忘れなく!(i.n)

◆仕事から家に帰ると、我が子たちが兄弟げんか。兄の方に「弟を泣かすとはどうゆうことだ!」と怒鳴って叱りつけた。よくよく聞いてみると、げんかの原因はほかに…。幼い頃の自分の記憶が頭をよぎった。その場は「げんか両成敗」とは言ってはみたものの「しまった! 思い込みから一方的に叱ってしまった。事情を把握すべきだった」と反省。その日は、妙に子どもたちと話しをしようとする自分がいた…コメン! (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

### 読者プレゼント



二十世紀梨酢

「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名様に二十世紀梨酢をプレゼントします。

二十世紀梨酢は、鳥取大学工学部をはじめとする「梨利用研究会」により、1年半間かけて開発された二十世紀梨 100パーセント、無添加の醸造酢です。佐治町で育った梨を使用し、まろやかですっきりとした味わいが特徴です。また、カリウムなどのミネラルが多く含まれているため、料理用のほか健康ドリンクとしても使用していただけます。今回は、「梨利用研究会」の会員でもある有限会社 AON ケミカルより、120ml 入りの梨酢をお届けします。

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 11月27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。