

かみなり汁



材料(4人分)

木綿豆腐	1/2丁	ネギ	20g
ニンジン	40g	ゴマ油	適量
ゴボウ	40g	だし汁	3カップ
コンニャク	50g	味噌	40g

1. 豆腐は水気を切り、あらくほぐす。
2. ニンジンはせん切りにし、
3. ゴボウはさがきにして水にさらしてあく抜きをして水気を切る。
4. ネギは1センチくらいに切る。
5. コンニャクは湯通しをして細切りにする。
6. 鍋にゴマ油を熱し、②③④を炒め、さらに①を炒める。
7. だし汁を加え、野菜が煮えたら味噌を入れて火を止める。

エネルギー 77kcal、
たんぱく質 4.9g、脂質 3.7g、
カルシウム 85mg、
鉄 1.0mg、塩分 1.2g

一口メモ… 炒めるとカミナリ
のような音がでるこの汁は、ゴマの
香りが食をそそる、栄養たっぷ
りで簡単びっくりメニューです！

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！

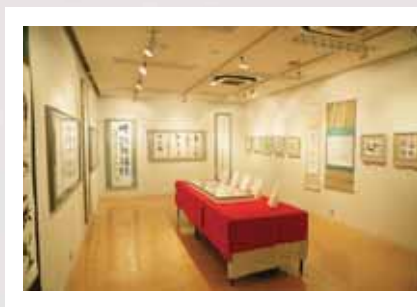
つ・ぶ・や・き

◆あけましておめでとうございます。みなさんはどのようなお正月をお過ごしでしょうか？ 私は、箱根駅伝を見て、ご馳走をいただいて、ゆっくり過ごせばいいなと思っています。さて、いのしし年の2007年、今年はどのような年になるのでしょうか。どこかのホームページに、「十二支最後のいのしし年は、過去の実りを味わい、未来の新しい夢への種まきをする」と書いてありました。新しいスタートをきるためにしっかりと力を蓄える1年になればいいなと思います。(i.n)

◆幼い頃、お正月には、近所の文房具屋で買った竹ひごと書道用紙でたこ凧を作ったものだ。やっとできた凧をもって、外に出ていくときの微妙な緊張感とワクワク感を思い出す。いつも、空高くあがることはなかったのだが、凧のしっぽの長さを延ばしてみたり、増やしてみたり、自分なりに工夫をして、糸をひっぱり走り回っていた。今では、そんな光景を見ることはない。よし！ この正月は、30年ぶりに子どもと一緒に作ってみるとするか。(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

GALLERY INTRODUCTION



街
な
ら
り
ー

Vol.7

宝林堂ギャラリー

弥生町 222

(0857) 22-5006

書道用品店を営む
オーナーが、店の2階
にギャラリーをオー
ンさせたのは約20
年前。人が気軽に集
まり、芸術や文化に
ついて語り合える場
を作りたいとの思い
からです。



よく書道専門のギャ
ラリーと勘違いされ
るそうで、オーナー
は「書道だけでなく、
絵画や写真、工芸の
展示などにも利用
してほしい」とおっ
しゃっていました。

イベント案内

第19回鳥取書道代表十人展
とき 1月5日(金)～10日(水)
山本恵三 新春展
とき 1月14日(日)～19日(金)
絵だより展
とき 1月21日(日)～26日(金)

【おもな施設データ】

時 間 10:00～18:00
壁 面 46m
天井高 2.6m
その他 サロン、長机、
いす

※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名様にホンモロコの甘露煮をプレゼントします。

ホンモロコの甘露煮



1人:4パック(1パック18～22匹入り)

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 1月25日(木)当日消有効

ホンモロコは、琵琶湖固有の高級魚
で、肉質が甘く、骨が柔らかいことが
特徴です。半年で体長10センチ程度まで
成長し、川魚特有の臭みがほとんどあ
りません。10年ほど前までは、漁獲
量も安定していましたが、それ以降は
急激に減少しています。

宮島ファームでは、鳥取大学と県栽
培漁業センターの協力により、休耕田
を利用したホンモロコの養殖に成功
しました。今回は、このホンモロコの
甘露煮を鳥取県ホンモロコ生産組合
宮島ファームよりお届けします。

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。

