

# 食

カルシウムが豊富な簡単に  
できる一品を、9回シリー  
ズで紹介しまふ。

カルシウム編 Vol.3

食生活改善推進員連絡協議会用瀬支部

## サトイモとトウフのカレー味コロッケ



材料 (4人分)

サトイモ	大 8 個	カレー粉	小さじ 1
木綿トウフ	1/2 丁	小麦粉	適宜
タマネギ	1/2 個	卵	〃
豚ひき肉	80g	パン粉	〃
油	少々	揚げ油	〃
スキムミルク	大さじ 2	レタス	4 枚
塩	小さじ 1 弱	ミニトマト	8 個
コショウ	少々	レモン	1/2 個

1. 木綿トウフはしっかり水切りをしておく。
2. サトイモは皮のままやわらかくゆでて、熱いうちに皮をむいて、つぶして冷ます。(電子レンジを使ってもよい)
3. タマネギはみじん切りにし、油で炒め、豚ひき肉も加えて塩、コショウをする。
4. ①②③をすべて合わせ、スキムミルク、カレー粉を振り入れ、混ぜ合わせる。
5. 小判型に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、きつね色になるまで揚げる。

エネルギー 296kcal、たんぱく質 10.4g、脂質 17.6g、カルシウム 89mg、鉄 1.1mg、塩分 1.1g

一口メモ… コロッケを小判型にするときは、手に小麦粉をうすくつけてから形を整えると上手にできます。

毎月19日は  
食育の日です。  
「いただきます」  
みんなで食べたら  
おいしいね。

## GREAT PERSON INTRODUCTION

### とっとり人物列伝

第1回

#### 遠藤 ただす 董

昭和6年(1893年) - 昭和20年(1945年)



県立鳥取盲学校には遠藤先生の銅像が建てられています

本市の学校教育、社会教育の向上に貢献した遠藤董は、現在の鳥取市材木町に鳥取藩士の子として生まれ、明治8年広島師範学校卒業後、22歳で鳥取師範学校教師となつて以来、教育一筋にその身を捧げ多くの人材を育て「郷土教育の父」と慕われました。

遠藤は、鳥取高等小学校の校長を勤めていた当時、自らの蔵書を生徒や市民に貸し出し、明治40年には私立鳥取図書館(現県立図書館)を設立しています。

一方、女子教育の必要性を重視した遠藤は、明治41年に私立鳥取女学校(後の因幡高等女学校)校長となり、女子中等教育の拡充に努めました。

さらに、身障児教育のため、明治43年には、全国に先駆けて私立の盲啞学校を創立。経営的に厳しい状況もありましたが、多くの苦難を克服して現在の県立盲・ろう学校の礎を築きました。

このように明治・大正・昭和にわたって尽力し、鳥取の教育に大きな功績を残しました。

【参考文献】「鳥取県百傑伝」「鳥取県郷土が誇る人物誌」

\*優れた業績を残した本市の先人を紹介します。

### つ・ぶ・や・き

◆今回から、「まちかどギャラリー」に代わり、「とっとり人物列伝」がスタートしました。このコーナーでは、近代を中心に、本市に縁がある全国で活躍した人、地域に貢献した人などを紹介していきます。私も先人の素晴らしい業績などから、本市の歴史・文化を学び、郷土を愛する気持ちを深め、わがまち自慢の一つに加えていきたいと思っています。(康)

◆2月の中旬辺りからスキ花粉が飛び始め、花粉症の私はつらい日々を送っています。昨年は花粉の量が少なかったらしく、症状が軽くてありがたかったのですが、今年はいけません。天気が良くても布団を干すことも窓を開けることもできず、花粉が飛ぶ時期が過ぎるのをただただ待つだけです。早く5月にならないかなあ。(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

### 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名様に鳥取牛F1サーロインステーキをプレゼントします。

#### 美歎牛F1サーロインステーキ



1人:1箱(150g×3枚)

鳥取県畜産農業協同組合では、転作田などを利用して、牛の餌である飼料稲(専用品種)を栽培し、その稲には育てている牛の堆肥を使用する循環型農業に取り組んでいます。また、最新設備による徹底した衛生管理体制のもと、生産から販売まで一貫した品質管理で、安全・安心な牛肉を提供しています。今回は、黒毛和牛とホルスタインの交配により生まれ、鳥取の豊かな自然の美歎牧場で育った、和牛のうまみが持ち味の美歎牛F1サーロインステーキをお届けします。

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 4月27日(金)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。