

食

カルシウムが豊富な簡単に
できる一品を、9回シリー
ズで紹介します。

カルシウム編 Vol.8

食生活改善推進員連絡協議会鹿野支部

ちよつとがたん がんもどき



材料 (4人分)

木綿トウフ	1丁	かたくり粉	大さじ2
生ひじき	10g	塩	少々
干しえび	20g	コショウ	少々
ニンジン	10g	(付け合わせ)	
サヤインゲン	5本	レタス	2枚
卵	1個	ミニトマト	8個
		レモン	1/2個

1. 木綿トウフはよく水切りする。
2. ニンジン・サヤインゲンを塩ゆでし、細かく切る。
3. ①をくぐらした中に生ひじき・干しえび・卵・かたくり粉・②・塩・コショウを入れ、よく混ぜる。
4. ③をスプーンで形を整えながらすくって、油で揚げる。
5. ④を器に盛り、レタス・ミニトマト・レモンを添える。

エネルギー 208kcal、
たんぱく質 10.3g、脂質 14.7g、
カルシウム 214mg、
鉄 1.6mg、塩分 0.4g

一口メモ... もう一品ほしいとき、
ちよつと簡単にできます。その季
節に合った具材を入れて、バラエ
ティー豊富ながんもどきを味わっ
てください。

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!」

つ・ぶ・や・き

◆今回取材でお世話になった「城北地区街づくりネットワーク愛城」の、地域通貨を使った活動の中の一つ、包丁研ぎ交流会の取材に行きました。7人掛かりで約1時間。汗だくになりながら、50本の包丁をきれいに研いでおられました。研いでもらった人は、「あ〜よかった。これでお盆のご馳走ができる」と大喜び。でも、一番印象に残ったのは、暑い中、大変な作業にもかかわらず、研いでいる人がいい笑顔をしておられたことでした。in

◆ああ、写真がうまく撮れません。取材で使うカメラは自分では買えないような立派な一眼レフのデジカメで、いろんな微調整ができるはずなのですが、使い方がよく分からなくて。しゃんしゃん祭を取材したんですが、昼は明るすぎて、夜は照明にムラがあって、素人写真家には難しすぎました。「食」とかの止まったものを撮るのは慣れてきたんですが、動いている人を撮るのは大変ですね。さて、これから世界陸上のジャマイカのキャンプ地に公開練習の取材に行きます。ものすごい速さで動く人々を撮るのはさらに至難の業でしょう。どうなることやら。(拓)

〒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

GREAT PERSON INTRODUCTION

第6回

とつとり人物列伝

伊良子清白

明治10年(1877年)〜
昭和21年(1946年)



伊良子清白は本名を暉造(てるてる)といひ、いまの鳥取市河原町曳田に生まれました。代々藩医を務める家柄で、今は生誕130年に当たります。

清白は生後11カ月のとき母と死別したので、近所に住む田村すみが乳母となって育てました。清白はすみの3人の子ともよく遊び、ふるさとの美しい風景とともに、その思い出をいつまでも忘れませんでした。

8歳で曳田を離れた清白は、転居を繰り返しながら医院を開業する父政治に従い、大阪など各地に移り住みました。詩作を始めたのは、中学生のころからです。

明治39(1906)年、それまでに

清白は京都医学校(現在の京都市立医大)を卒業、上京後は診査医などのため各地を旅行しますが、詩もつくり続けたのです。

清白は京都医学校(現在の京都市立医大)を卒業、上京後は診査医などのため各地を旅行しますが、詩もつくり続けたのです。

戦争が激しくなった昭和20年7月、三重県鳥羽から同県七保村へ疎開。翌21年1月の寒い日、往診の途次、脳溢血で倒れ、亡くなりました。

清白の故郷鳥取で開業する夢は叶いませんでしたが、ふるさとや父母を思う気持ちは強く、世評高い「漂泊」「初陣」などの作品にもよく表れています。

文=井上嘉明さん 写真提供=鳥取県立図書館

読者プレゼント

「とつとり市報」へのご意見、ご感想をお寄せください。
抽選で5名様に「焼き肉のたれ」をプレゼントします。

焼き肉のたれ



中辛2本セット

梨、りんご、タマネギなど、地元で穫れた農産物をふんだんに使い、農家の女性が心をこめて作った焼き肉のたれです。穫りたての素材をそのまま使っているので、生き生きとした味が楽しめます。もちろんきちんと加工しているので、未開封なら1年は保存できます。今回は、湖山町東の「野菜畑のシンデレラ」より「焼き肉のたれ中辛」2本セットをお届けします。

応募方法 ハガキに住所・氏名・電話番号・年齢を明記のうえ、「とつとり市報」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 9月25日(火)当日消印有効

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室「とつ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。