



材料 (4人分)			
サワラ (切り身、50~60g)	4 切	オリーブ油	大 2
塩・コショウ	少々	ラッキョウ (みじん切り)	2 粒
小麦粉	大 1/2	パセリ (みじん切り)	大 4
レモン	1/2 個	粉チーズ	大 2
レタス	1 個	パン粉	大 2
タマネギ	2 個	オリーブ油	大 2

1. サワラの身の方に塩を軽くふってしばらく置き、水分をふきとる。
2. (1) に新たに塩・コショウをふる。さらに、茶こしに小麦粉を入れて切り身に薄くふる。
3. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、両面を焼いて取り出す。焼く時は身の方を先に。
4. タマネギを輪切りにしてようじで止め、サワラを焼いたフライパンで焼く。
5. 焼いたサワラに A を混ぜ合わせたものに乗せてオーブントースターで焼き色がつくまで約 5 分焼く。
6. レタス、タマネギ、サワラを皿に盛り付け、8 分の 1 に切ったレモンを添える。

1人分
エネルギー 273kcal、
たんぱく質 13.8g、脂質 18.8g、
カルシウム 89mg、塩分 0.8g

一口メモ… サワラはカリウムの多い魚です。カリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあります。

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」

つ・ぶ・や・き

◆このとっとり市報は2人体制で制作しているんですが、「シリーズ元気です」はずっともうひとりのi.nさんが担当されていました。次号からはおそらく私が担当することになるんですが、私には「元気です」のはつらつとした感じはふさわしくないんじゃないかと心配しています。私にはさしずめ、「シリーズ“マニア”です」と題して趣味の世界を追求する人を紹介するのが似合うかも。「ボクサーエンジンと180度V型エンジンは本当は違う」とか「60年代のEMIはバテとかエレクトローラとかいろんな会社の音源があるので、音質はばらばら」なんて、いっしょに盛り上がってしまいそうです。(拓)

◆今年も残りあと1カ月、いよいよ12月に入りました!鳥取の冬の味、松葉ガニのシーズン到来です!ここで私の大好物をご紹介します。それは、親ガニ2井(どん)。ゆでた親ガニの身を取り、しょうゆを少しかけ、ご飯の上にのせればできあがり。絶品ですよ!もちろん、カニのゆで汁は、大根を入れてカニ汁に。松葉ガニは高くてなかなか口にいきませんが、親ガニなら安く手に入ります。親ガニの漁期は短く、1月10日まで。期間限定の味をぜひお試しください。(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

GREAT PERSON INTRODUCTION

第9回 とっとり人物列伝

むらおか はんいち 村岡 範為 馳

嘉永6年(1853年) - 昭和4年(1929年)



村岡範為馳は、嘉永6年に八上郡釜口村(鳥取市河原町釜口)の医家・村岡秀造(太田静馬から改名)の長男として生まれました。幼名は範之丞。

釜口村で幼年期をおくりましたが、明治11年、文部省よりドイツ留学を命じられ、ストラスブルグ師範学校に入り、同14年に同校を卒業すると帰国し、東京大学医学部の物理学教授となりました。その後、女子高等師範学校(現お茶の水女子大学)長、東京音楽学校(現東京藝術大学)長などを歴任しましたが、当時の日本の教育を指導

する立場になりました。明治24年に第1号の理学博士となっています。また、島津製作所でレントゲンのX線放射の追試実験を行い、我が国のX線学発展の基礎をつくりました。範為馳は医師ではありませんでした。その後の我が国のX線医学、医療の発展に大きな功績を残しました。明治31年に京都帝国大学教授になっています。

文=森 納さん

なお、範為馳の子孫に医師はいませんが、生家の釜口村の太田家からは多くの医師を出しています。また、範為馳の教育に刺激されて、県内より林重浩、田村虎蔵、永井幸次が上京して音楽学校に入校し、その後の鳥取県の音楽教育を発展させています。

写真提供=東京藝術大学

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「しいたけパワー115」をプレゼントします。

しいたけパワー115



1箱(3g×30包入り)

しいたけパワー115は、鳥取県、(財)日本きのこセンター、鳥取大学医学部の産学官連携によって開発された鳥取発の新しい健康補助食品です。きのこセンターが開発した優良品種「菌興115号」の原木栽培乾しいたけを顆粒状にしました。乾しいたけに含まれている優れた栄養成分を手軽に摂ることができます。今回は、菌興椎茸協同組合から「しいたけパワー115」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 12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。