

じゃこどひじきの合わせご飯



材料 (4人分)

米	2合	油揚げ	1枚 (20g)
ちりめんじゃこ	6g	しょうゆ	小さじ1
干しひじき	8g	青じそ	2枚
ニンジン	20g		

1. 米は洗って、普通に炊く。
2. ニンジンはせん切りにしてゆでておく。
3. 油揚げはさっと熱湯をとおり、3cm くらいの細切りにする。
4. 干しひじきを戻す。戻したら水気を絞り、ちりめんじゃこと一緒にフライパンで乾煎りし、2のニンジンと3の油揚げを加え、さらに煎る。しょうゆで味を調え、1のご飯に混ぜる。
5. お茶碗に盛りつけ、せん切りにした青じそを散らす。

1人分
エネルギー 279kcal
たんぱく質 5.6g
脂質 2.2g
塩分 0.4g

一口メモ…和風合わせご飯に仕立て、野菜たっぷりのお汁を添えてお召し上がりください。かみ応えのある材料を使うことで、食べ過ぎを抑えることができます。

毎月19日は「食育の日」です。
「うれしいな 笑顔満点 食満点」

つ・ぶ・や・き

◆今月号から誌面のデザインを変更しました。これまでも、表紙のレイアウトや印刷するインクの色など、2年おきに変えています。今回も、より読みやすくということを中心に心がけましたが、いかがでしょうか。さて、裏表紙の連載コーナーは、お送りいただいたみなさんご意見の中から「鳥取市の施設紹介を」というアイデアをいただき、「ミュージアムを訪ねて」として始めることにしました。鳥取市内の博物館的な施設を紹介していきます。既にみなさんもご存じの施設も多いこととは思いますが、「名前は知っているけど、場所が分からない」という所もあるかもしれませんね。たいいていの施設は公共交通機関でも行くことができます。どうぞお気軽においでください。(拓)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
TEL (0857) 20-3159 FAX (0857) 21-1594
MAIL kouhou@city.tottori.lg.jp

MUSEUM

ミュージアムを訪ねて



第1回 鳥取市歴史博物館「やまびこ館」

上町88 TEL (0857) 23-2140

平成12年7月に開館した「やまびこ館」は、「城下町と因幡の風土」をテーマにした、鳥取市の歴史を学ぶ博物館です。学芸員の森田明子さんに案内していただきました。



森田さんによれば、「見て回るだけでなく、興味に応じてどんどん踏み込んでいけるように、データベースとしての機能を充実させています」とのこと。例えば、大画面で見る江戸時代の城下町の地図は、拡大すれば、当時住んでいた人の名前も読めるくらいの高精度で、いつまでも見飽きません。また、80年ほど前の鳥取の普通の生活をとらえた写真や、開館当初の地域のみなさんのインタビュー映像は、「正史」には残らない人々の営みの歴史です。「長い歴史の中で『今』がひとつの通過点であることを再認識できますね」と森田さん。鳥になったように鳥取のまちをながめることができるシミュレーションライド(揺動装置)は、以前は博覧会などで盛んに使われたものの、今でも稼働しているのはこの1台のこと。ある意味貴重です。

やまびこ館で、歴史の中のあなたの鳥取市を「再訪」してみませんか。



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名様にプレゼントします。



製菓・料理用またはパン用米粉 (650g)

米粉 (製菓・料理用またはパン用)

鳥取県産のお米で作った、とてもきめ細やかな米粉です。小麦粉を使う要領でお使いいただけます。

※製菓・料理用(米粉100%)またはパン用(米粉80%、グルテン20%)のいずれをご希望かを明記ください。

【賞品提供】中嶋米穀株式会社

TEL (0857)28-9220 FAX (0857)28-7885

応募方法 ハガキまたは電子メールに住所・氏名・電話番号・年齢を明記のうえ、「とっとり市報」を読んだ感想やご意見を添えて右記までお送りください。※同じ名前での応募は1通として受け付けます。
締切 4月24日(金)(当日消印有効)

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室
shihou@city.tottori.lg.jp

「とっとり市報読者プレゼント」係
※本市ホームページからもご応募いただけます(トップページの「市報・公告」から入ります)。
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。