

簡単にできるおやつメニューの一品を、  
9回シリーズで紹介します。

食生活改善推進員連絡協議会 国府支部

## おやつメニュー編 Vol.4

### なかよし白玉だんご



#### 材料 (4人分)

A	カボチャ (正味) 120g	C	きな粉 大さじ 2
	白玉粉 60g		スキムミルク 小さじ 1
	牛乳 50ml		砂糖 小さじ 2
B	絹ごし豆腐 70g		
	白玉粉 60g		
	塩 少々		

#### カボチャだんご (材料 A)

1. 白玉粉に牛乳を振りかけておく。
2. カボチャはゆでて皮ごと滑らかになるまですりつぶし、1と混ぜ合わせて耳たぶ程度の固さにこねる。
3. 直径2cmくらいのだんごに丸めてゆで、冷ましておく。

#### とうふだんご (材料 B)

材料を混ぜ合わせ、カボチャだんごと同じように作って、冷ましておく。

#### 食べ方

Cの材料を混ぜ合わせて器に散らし、団子をのせて、つけながら食べる。

1人分	エネルギー 173kcal
	たんぱく質 4.7g
	脂質 2.0g
	塩分 0.1g

一口メモ…料理によく使うカボチャと豆腐をおやつに活かしました。油を使わずヘルシーです。暑い日には、冷たいシロップに浮かせて食べてもおいしいですよ。

毎月19日は「食育の日」です。  
「朝食は 今日が始まる 出発点」

## つ・ぶ・や・き

◆とっとり市報平成19年11月号の「元気です」のコーナーでご紹介した「湖山地公園大名蓮再生会」の会員さんから、「大名蓮の花が咲きましたよ」とご連絡をいただきました。さっそく湖山地公園(福井地区)にかけつけ、ヨシをかき分けて歩いていくと、真っ白な大輪の花が。こんなに大きい花だったとは! 写真でもたかっている虫と比べると大きさがわかるでしょうか。暑い日差しの中、一陣の風を感じる清らかな花姿でした。(拓)



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

# MUSEUM ミュージアムを訪ねて

## 第5回



### アトリエ小学校

国府町中河原 69 ☎ (0857) 58-0015

夏といえば、きもだめし!? 山あいの村にとっても恐いお化け屋敷があると聞いて、訪ねてみました。「アトリエ小学校」は、平成14年に廃校になった旧成器小学校を画家の福田典高さんが管理し、アトリエ、絵画教室、ギャラリー、喫茶室、さらにはお化け屋敷に活用しています。さっそくお化け屋敷に入ってみましょう。昼間でも真っ暗なその中は、まさに異空間。人形が動き出し、火の玉がゆれ、床が鳴き声を上げます。これを



福田さんが1人で操作。福田さんによれば「動かないと思っていた人形が動くから、逆にびっくりするんですよ」とのこと。いくつかお化け屋敷に行ってみたものの、参考になるものがなく、すべてオリジナルで制作したそうです。美術家としてのこだわりが恐さをももたせていますよ。お化け屋敷の入場料は小学生以下100円、中学生以上300円で、日曜日だけの営業です。アトリエですから、美術品もたくさん。福田さんが制作された国府町の風景画や、似顔絵が壁一面に展示されています。「みなさんのお知り合いに、ここで再会できるかもしれませんよ」と福田さん。懐かしい木造校舎をちょっとのぞいてみませんか?



## 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。



らっきょう入りせんべい「千兵衛さん」(1箱8枚入り)

### らっきょう入りせんべい「千兵衛さん」

鳥取砂丘のらっきょうと、福部町産の特別栽培米「コシヒカリ」の米粉を使った、ユニークなせんべいです。ほのかならっきょうの香りが、おいしさのアクセントになっていますよ。  
【賞品提供】福部アイデア館(山根美智子) ☎ (0857)74-3055

**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 8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  
☎ 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。  
※応募されたみなさんの個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。