

野菜たっぷりメニュー編 Vol.2

白ねぎとニンジンの豚肉くるくる巻き



材料 (4人分)

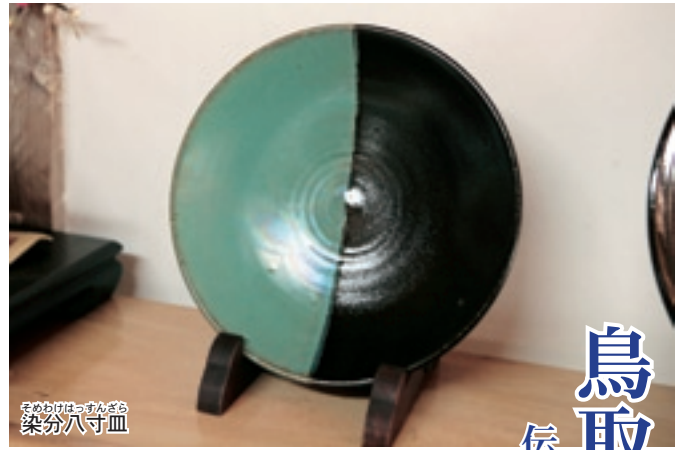
豚肉 (もも) 薄切り	小麦粉	少々
400g	サラダ油	少々
白ねぎ 2本	塩・こしょう	少々
ニンジン 1/3本	レタス	1/2玉
みそ 大さじ1	ブロッコリー	80g
みりん 小さじ1	ミニトマト	4個
ゆずの皮 (みじん切り) 少々		

1. 白ねぎ、ニンジンは4cm幅の細切りにして、ニンジンはさっとゆでておく。
2. Aを混ぜ合わせ、火を通す。
3. 肉は2枚並べ、塩、こしょうをふり、1の野菜を平らに乗せて、手前からくるくる巻き込んでいく。巻いたら全体に小麦粉を振りかける。
4. 肉巻きの終わりを下にして、全体をこんがり焼き付ける。焼き上がったら食べやすい大きさに切り分ける。
5. 器に1cm幅にざく切りしたレタスを敷き、4を盛り付け、付け合わせにゆでブロッコリー、ミニトマトを添える。

1人分 エネルギー 223kcal
たんぱく質 22.5g
脂質 11.6g
塩分 0.8g

ーロメモ…残った白ねぎの青い部分を2cmの長さに切って刻み、こんぶと適量の水と一緒に煮てから、塩で味付けすると、もう一品、ねぎスープができます。

毎月19日は「食育の日」です。
「朝食は 今日が始まる 出発点」



鳥取の逸品

伝統工芸士の横顔

第3回

こばやし たかお
小林孝男さん 陶器制作
(牛ノ戸焼 河原町牛戸)

陶器の制作に取り組む小林孝男さんは、平成16年度に、鳥取県認定伝統工芸士の認定を受けました。

天保年間に開かれ、170年余りの歴史を持つ牛ノ戸焼の窯は、小林さんが6代目に。民芸復興に尽力した吉田璋也氏が、今に伝わる染め分けのデザインをアトバイスしたのは4代目のころだそうです。

小林さんは福島県の生まれ。東京で設計会社に勤めていたところに、休暇を利用して、窯の見学に全国各地を回っていました。29歳の時に立ち寄った牛ノ戸焼の窯元で、鮮やかな色に染め分けられた器を見て「なんと派手な」と強い印象を受けました。その時に、対応してくれた家の人から「後継者がいない」と聞いた小林さんは、悩みつつも「第2の人生を歩むのもいいかも」と、この道に。以来、先代から引き継いだデザインを活かしつつ、日々の生活に使いやすい作品を制作します。

「やればやるほど問題点や疑問点が見つかる。それを解消するために、いつまでも終われないですね」と語る小林さん。陶芸の探求はまだまだ続きそうです。



ティーカップに取っ手をつける小林さん

つ・ぶ・や・き

◆「ご隠居さん、雪かきに精が出ますね」「おう、八つあんじゃないか。お出かけかい」「正月休みに食べ過ぎて、運動がてら散歩でさあ。それはそうとご隠居。雪かきはいいですが、道路に雪を撒くのはどうですかね」「雪の持って行き場がないんだからしょうがないじゃないか。こうしておけば、日が出れば融けるしね」「太陽なんて出ちゃあないですよ。自転車で通る時にも大変なんですよ」「雪の日、自転車に乗る方がまずいんじゃないのかい」「今は積もってないし、自転車がいちばん効率がいいんですよ」「車を運転する人から見ても危ないよ」「それは車中心の発想でさあ。あつみたいに歩いたり、自転車に乗ったりする人を中心に考えたら発想も変わるんじゃないですか」「なるほど、歩<人中心か。でも、滑って転ぶなよ」(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

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。



チョコレート饅頭6個入り

チョコレート饅頭

20年前に販売していたチョコレート饅頭が一昨年のバレンタインデーの時期に復刻されて人気を呼びました。今年も涼しい季節限定で販売しています。昭和を感じさせるパッケージとチョコレートと白あんの絶妙なハーモニーをお楽しみください。

【賞品提供】 やぎや ☎(0857)22-6503

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。
※同じ名前の応募は1通として受け付けます。
締切 2月24日(水)(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。