

五色白和え



材料 (4人分)			
ホウレンソウ	100g	いりごま	大さじ2
ニンジン	50g	みそ	大さじ1
シメジ	50g	砂糖	小さじ2
キクラゲ	10g	練りがらし	
こんにゃく	50g		小さじ1/2 ~ 1
木綿豆腐	100g	しょうゆ	小さじ1/2
	(1/3丁)	料理酒	小さじ2

- きくらげは、ぬるま湯に30分浸してから、せん切りにする。
- ホウレンソウは、色よく固めにゆで、冷水に取り、3cmの長さに切る。ニンジンは、斜めのうす切りにしてからせん切りにし、ゆでる。こんにゃくは、3cmの長さの細切りにして、ゆでてから乾煎りする。しめじは、石づきを切ってほぐし、小さいなべで酒を振り入れて蒸し煮する。
- 豆腐は湯通しして、よく冷ます。
- 1、2の材料をよく混ぜ合わせて、しょうゆを振りかけ、5分ほどおいてから絞る。
- すり鉢でいりごまをよくすり、豆腐・みそ・砂糖・練りがらしを加えてすり合わせ、和え衣を作る。
- 6.4、5を合わせる。

1人分
エネルギー 89kcal
たんぱく質 5.1g
脂質 4.2g
塩分 0.8g

一コマモ…和え衣の豆腐を少なめにする、塩分を減らせます。また、練りがらしを加えると、さっぱり味の「白和え」になります。

毎月19日は「食育の日」です。
「朝食は 今日が始まる 出発点」

つ・ぶ・や・き

◆この市報がお手元に届くころには、鳥取自動車道が開通していますね。表紙の取材で、いち早く道路の上を徒歩と自動車で行き交わらせていただきました。見晴らしがよく、とても気持ちのいいルートです。大阪などから鳥取に帰ってくる時、高速道路から鳥取の街の灯が目に入ると、じーンとしてしまうかもしれません。急ぐ車は高速道路に、ゆっくりと走る車は一般道にと分かれることで、交通量が少なくなる一般道を、景色を楽しみながらゆったりと走るのもまた気持ちよさそうです。ところで、大原ICの位置は、国道373号を通過して佐用インターチェンジに行く時に、ふだんは左折する三叉路を直進したところにあるようですね。いつもの習慣で左折してしまいそうです。ご注意ください。(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



かえるまた 龍の形 (本体は兵庫県赤松市の長源寺に納入)

鳥取の逸品 伝統工芸士の横顔

第5回

はしづめてつお
橋詰哲夫さん 木彫刻制作
(秋雪工房 立川町六丁目)

木彫刻の制作に取り組む橋詰さんは、平成16年に鳥取県認定伝統工芸士の認定を受け、社寺建築に使用する装飾彫刻を中心に制作しています。

橋詰さんは、広島生まれの大阪育ち。生まれた家庭も、最初に就いた仕事も、木彫刻には関わりがなかったのですが、子どものころからお寺や神社の飾り彫刻に興味を持っていました。一念発起して30歳で仕事を辞め、まずは京都でアトリエに3年通い、続いて滋賀で2年弟子入りして、木彫刻の腕を磨きました。独立するにあたって、大阪ではなく、奥さんの故郷である鳥取を活躍の場とすることに。独立してからも、制作と並行して独学で研究を重ね、制作歴はもう



欄間を彫る橋詰さん

じき30年。「彫刻は、立体を作る面白さもありますが、むしろ木と対話するのが楽しいですね。数百年を生きてきた木が刃物を通じて『生きていますよ』と語りかけてくるんです」と橋詰さん。掲載した作品は、屋根を支える部材の1つである「**かえるまた**」の縮尺1/3の見本。「制作したものは手元に残りません。落ち着いたら、妻に見せるためにお寺を訪ねたいですね」と顔をほころばせます。

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。



美讎牛カレーレトルトパック (200g) 3個

美讎牛カレー

国府町美讎の標高約300メートルの丘陵地帯にある「美讎牧場」。鳥取平野と日本海が一望できる、自然豊富な里山の牧場です。そこでのびのびと育った美讎牛をふんだんに使ったおいしいカレーをどうぞ。

【賞品提供】
鳥取県畜産農業協同組合 ☎ 0857-52-1129

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23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。
※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。