

ヘルシー温野菜サラダ



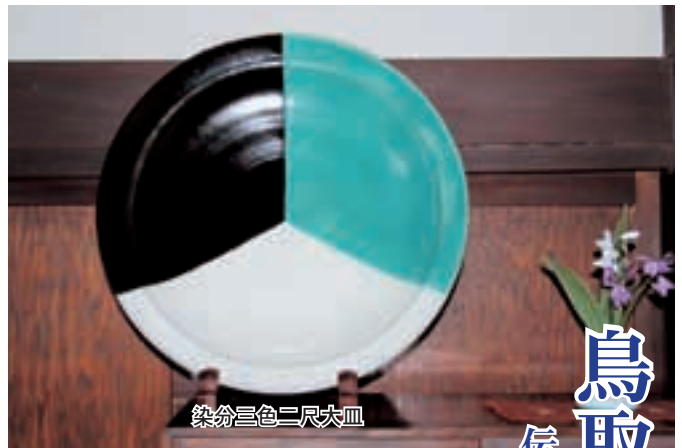
材料 (4人分)			
ジャガイモ	200g	生しいたけ	80g
キャベツ	150g	ショルダーベーコン	60g
タマネギ	250g	<ドレッシング>	
ニンジン	80g	ニンジン	50g
ピーマン	60g	タマネギ	100g
モヤシ	200g	ポン酢	大さじ3
シメジ	100g	七味唐辛子	適量

- ジャガイモは皮をむき5mm厚さの輪切りに、タマネギは8等分のくし切り、キャベツは3cm角にざく切り、ニンジンは半月切りか輪切りにし、ピーマンは種を取って一口大に切る。モヤシはさっと洗う。シメジはほぐし、生しいたけは1個を4つに切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- 蒸し器に1の野菜類を全て入れ、上にベーコンを並べ、約15～20分蒸す。
- ドレッシングを作る。ニンジンとタマネギをすりおろし、ポン酢と混ぜ合わせる。好みで七味唐辛子を加える。
- 蒸し上がった2を器に盛りつけ、ドレッシングをかける。

1人分
エネルギー 145kcal
たんぱく質 7.8g
脂質 2.5g
塩分 1.4g

一口メモ…野菜がたっぷり食べられ、簡単にできる1品です。冷蔵庫の残り野菜を利用して、ぜひ作ってみてください。

毎月19日は「食育の日」です。
「いただきます。」のこさず食べて、元気な体



鳥取の逸品

伝統工芸士の横顔

第8回

さかもと あきら
坂本章さん 陶器制作
(因州・中井窯 河原町中井)

ろくろを回す坂本さん親子は、ともに鳥取県認定の伝統工芸士です。父實男さんは昭和62年に、息子章さんは平成16年に認定を受けました。親子そろっての認定は珍しく、中井窯の二代目、三代目として伝統を今日に伝えます。

中井窯の誕生は昭和20年。初代俊郎さんがこの地に登り窯を築き、鳥取民藝運動の父・故吉田璋也先生により育てられました。作品の特徴は、なんともいっても緑、黒、白に掛け分けられた釉薬の対比。「どんな料理を盛ろうかな」と、誰もが思いめぐらす斬新なデザインは、世界的な工業デザイナー柳宗理先生とのコラボレーションによるものです。

三代目を受け継ぐ章さんは、この道27年。革新の精神で伝統を守り、己を出さない作域に徹してきました。最近は陶工と作家の両立を目指し「個性を表現する作品も創っていきたい」と意欲を見せます。土も釉薬も基本は地産地消。今後は、後進の指導にも力を入れ、「良い仕事をして、お世話になった地域に恩返しをしたい」と熱く語ります。健全な器づくりを常とする章さんらしい一言でした。



つ・ぶ・や・き

◆鳥取市中央保健センター発行の「ふれあいウォーキングマップ」、みなさんご存知ですか？私は、これまでに、鹿野・福部・用瀬地域を歩きました。それぞれの地域のきれいな景色や季節が感じられるコースで、楽しく歩くことができます。私が歩いたのは、炎天下のとても暑い日。水分補給が大切だと感じました。このウォーキングマップは中央保健センターで無料配布していますので、みなさんも歩いてみてくださいね。(aki)

◆6年ぶりに特集の1つを担当させてもらいました。当時は広報担当になったばかりで紙面のレイアウトに四苦八苦しましたが、6年もたてば多少センスが磨かれたはず…。しかし、肝心の編集用ソフトを操作する技術がまったく上達していないのでした。一から勉強します。(M)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎0857-20-3132 ☎0857-20-3056
✉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。



岩ガキ5個、カキナイフ、軍手、さばき方・料理方法チラシのセット

なつき
「夏輝」(岩ガキ：鳥取沖産)

鳥取県産天然岩ガキのブランド「夏輝」。産卵前の7月から8月中旬が最も美味しく、ミネラルやビタミン類が豊富で夏バテ防止にも最適です。口あたりがよく濃厚な風味をお楽しみください。

【賞品提供】鳥取県産魚PR推進協議会(JF鳥取県漁協内) ☎0857-28-0111

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 7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、プレゼントの発送にのみ使用します。