

あじのごま揚げあんかけ



材料 (4人分)

あじ	中 4尾	だし汁	400ml
塩	適量	酒	50ml
A	小麦粉	砂糖	大さじ1・1/2
	卵白	薄口醤油	大さじ2
B	白いりごま	濃い口醤油	小さじ2
	大根	塩	小さじ1/2
人参	40g	水溶き片栗粉	大さじ2
油揚げ	1枚	ごま油	小さじ2
しいたけ	60g	しょうがのすりおろし	10g
貝われ	小1パック	揚げ油	適量

- あじは頭と内臓をとって3枚におろして水洗いし、軽く塩をふって30分置く。さっと水洗いして、水気をふき、半分に切る。
- あじにAの材料を順にまぶし、160度に熱した油で4～5分色よく揚げる。油は少な目でよい。
- 野菜は大根・人参は4～5cmの千切りにし油揚げは熱湯をかけて5mm幅に切る。しいたけはうす切り、貝われは半分の長さに切る。
- 鍋にBを煮たてて、大根・人参を煮る。次に油揚げとしいたけも加えて少し煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに貝われとごま油を加える。
- 器に揚げたあじを盛り付け、④の野菜あんをたっぷりかけて、しょうがをのせる。

1人分
エネルギー 351.7kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 20.0g
塩分 2.9g

一口メモ…卵白だけを使って、さっぱり味にしました。残った中骨は素揚げにして骨せんべいに。

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

つ・ぶ・や・き

◆この冬も「OSAKA光のルネサンス」に砂像を展示してきました。平成20年、21年に続いて3回目の出品となります。過去2回は砂の美術館総合プロデューサー・茶園勝彦さんの作品でしたが、今回は砂像マイスターの手によるものです。題材は神話「因幡の白うさぎ」に登場する大国主命と八上姫。像の大きさなど過去2回のものより見劣りする部分はありますが、見つめ合う2人の表情が生きいきと彫られていて、温かみのある作品となりました。鳥取市出身の砂像彫刻家が世界で活躍する日も近いのではないのでしょうか。それはそうと、砂の美術館第4期展示は1月10日まで。平成23年度は施設整備のため1年間お休みしますから、早いうちに見納めしておきましょう。(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



国府史跡ネットワーク案内広場

コメント

鳥取市国府町町屋
(因幡万葉歴史館隣)

「新しき年の始めの初春の今日降る雪のいや重け吉事」
万葉の歌人 大伴家持で有名な因幡万葉歴史館隣の国府史跡ネットワーク案内広場は、日当たりの良い芝生の広場です。訪れた日は小春日和の下、紅葉を終えた木々の枝が広場に長い影を描き、子どもたちが元気にかけっこをして遊んでいました。今から1250年前の大伴家持が活躍していた奈良時代にも、きっとこんな景色が



広がっていたことでしょう。
年の始めは、因幡万葉歴史館で、天平文化にふれてみるのもいいかもしれませんね。開館日など詳しくは、29ページをご覧ください。

☆犬を連れ込まないでください。

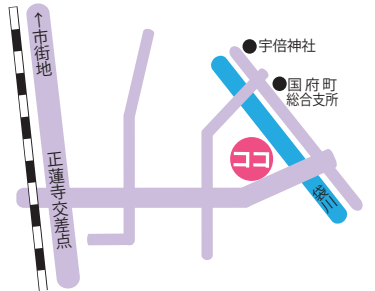
☆駐車場は9:00～20:30まで。月曜日は利用できません。

データ

駐車場 100台(無料)
トイレ あり
ベンチ あり
テーブル なし

問い合わせ先

因幡万葉歴史館
TEL 0857-26-1780



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。



しょうが 生姜のコンフィチュール

原材料は気高町瑞穂産の生姜と、グラニュー糖・レモン果汁(ともに国産)のみ。しっかりした辛みと香りを残しながらも、シンプルで上品な味わいに仕上げられています。紅茶やお湯に溶いてジンジャーティ、生姜湯などにしたり、トーストに塗ったりしてお楽しみいただけます。
【賞品提供】わったい菜 ☎ 0120-014-042

ストロングタイプ(辛口)1本、スタンダードタイプ2本の計3本セット

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 1月24日(月)(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。