

美術館

vol.103

だより

Houki Museum Information

フотスクール 参加団体募集!

世界的写真家の作品鑑賞とデジタルカメラ講座で、写真の楽しさを体験しよう。



プログラム (120分)

作品鑑賞・展示室の解説 (30分) ▶ デジタルカメラの基礎講座 (30分) ▶ 美術館内外での撮影会 (30分) ▶ 講評 (30分)

対象 10~40人のグループ

講師 県内の写真愛好家

開催時期 希望される日 (調整あり)

機材 美術館で用意

- ・デジタルカメラ (1人に1台)
- ・プロジェクターやスクリーン

費用 無料 (町外の方は入館料が別途必要)
※写真のプリントを希望する場合は、実費をご負担ください。



6月5日(日)まで開催中

問い合わせ先

伯耆町立植田正治写真美術館

TEL:0859-39-8000

メール | bijyutsukan@houki-town.jp

ホームページ | <http://www.japro.com/ueda/>

◆ 開館時間 / 9:00 ~ 17:00 (最終入館は16:30)

◆ 休館日 / 毎週火曜日 (祝祭日の場合は翌日)



シリーズ「小さい伝記」より 1984年

終わりになき 挑戦

植田正治の
1980年代

ご来館の際は、広報ほうき3月号裏表紙掲載の町民無料招待券をご利用ください。

食生活改善推進員おすすめ

旬のレシピだより vol.5

栄養価(1人分) / エネルギー181kcal
塩分1.9g カルシウム34mg

アジの | 旬の魚を食べよう! / カレーマリネ



POINT

鳥取県沿岸で獲れるアジは身近な魚のひとつ。認知症予防にも効果が期待されるDHAやEPAが豊富です。

★DHA…乳幼児の脳や神経の発達に大切

★EPA…血液・血管の健康維持に重要

◎材料(4人分)

- アジ …… 中4尾(正味240g)
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- カレー粉 …… 小さじ2
- 小麦粉 …… 大さじ3
- オリーブ油 …… 大さじ1
- ミニトマト …… 8個
- サラダ菜 …… 6枚
- 塩蔵わかめ …… 30g

◎作り方

- ①アジは三枚におろし、身を半分の長さに切り、塩、こしょうを振っておく。
- ②ミニトマトはへたを取り、横半分に切る。サラダ菜は食べやすい大きさにちぎっておく。わかめはもどして、食べやすい大きさに切る。
- ③バットにマリネ液を混ぜ合わせ、トマトを加える。
- ④アジにカレー粉と小麦粉をまぶし、オリーブ油で焼く。
- ⑤焼き上がったものからすぐにマリネ液に漬ける。
- ⑥サラダ菜、わかめ、アジマリネ、ミニトマトを盛り付ける。

<マリネ液>

- 酢 …… 大さじ4
- しょう油 …… 小さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 粒マスタード …… 小さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々

伯耆町ホームページで
レシピ動画配信中!