ちりめんじゃこや小松菜には、歯の主成分となるカルシウムが多く含まれています。

卵ごはん焼き

112Kcal　塩分0.7g

※一個分あたり

5個分の材料です。

（材料）	（量）
A ごはん２膳分	２５０ｇ
A 卵	１/２個
A ちりめんじゃこ	１５ｇ
A 炒りごま	小さじ２
A しょうゆ	大さじ１
小松菜	２０ｇ
ニンジン	３０g
油	少々
けずりぶし	適量
あおのり	適量

▲1月28日の「食と歯のフェスティバル」でも紹介。

（作り方）

①小松菜はサッと茹でてみじん切りに、ニンジンはすりおろしておく。

②ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜる。さらに①の小松菜とニンジンを入れて軽く混ぜる。

③フライパンに油を熱し、②をスプーンですくって小判の形に整える。中火から弱火で両面をこんがり焼き上げる。

④焼きあがったら、けずりぶしとあおのりをかけてできあがりです。

安来市加納美術館だより　電話36－0880

画家の生涯が追体験出来ます

安来出身・日本画家木村栖雲（1885～1967年）

栖雲（せいうん）は、27歳の時に京都に出て本格的な絵の勉強を始めました。技術の向上を願い、2年後に東京に出て小村翠雲の下で先人の作品を数多く模写し、徹底して写生しました。

その成果はすぐに表れ、31歳の時に文展で初入選。翌々年には二度目の入選。さらにその後の帝展（文展を改組）でも入選しました。その作品は特選候補になりましたが、最終的に別の画家が選ばれました。実力ではなく画壇での力関係で審査が行われるのだと知った彼は賞争いに辟易し、35歳以降は一切の展覧会への出品を取りやめます。以後、名声を求めず、田能村竹田（たのむらちくでん）ら先人の画風を広く伝えるべく努力しました。

そんな栖雲を支えたのが、画商の集まりである東京美術倶楽部の代表だった本山竹荘をはじめ、政財界の人々でした。栖雲は自分を支えてくれた全ての人への感謝の気持ちとともに画道一筋に生き抜きました。展示を通して、一人の安来人の人生を追体験していただけたら幸いです。

■期間中のイベント

▼講演会：「木村栖雲の画業と安来」3月18日㈰13時30分～15時、講師は高岩俊文氏（市教育委員会）。入場無料。▼ギャラリートーク：3月11日㈰13時30分～15時、講師は原庸一氏（市文化協会会長）。要入館料。

四季花鳥（春）

四季花鳥（夏）

名碗を愉しむ会
「梅の花茶会」

▼3月4日㈰①10時～12時②13時～15時

▼解説付きで企画展を鑑賞していただいた後、茶室如水庵で樂旦入、片岡珠子の名碗に触れて頂く茶会。参加費は一人2,500円、定員は各回15名。