



忙しい朝、ちょっとした工夫でバランスのよい食事を！

## のりジャコトースト & もやしサラダ

267Kcal  
41Kcal

※一人分あたり

塩分

2.3g  
0.3g

(材料) (4人分)

### ★のりジャコトースト

食パン(6枚切り) 4枚  
ちりめんじゃこ 大さじ8  
マヨネーズ 大さじ4  
青のり 適量

### ★もやしサラダ

もやし 1袋  
しめじ 1/2袋  
ごまドレッシング 適量



朝食は一日の元気の源。  
しっかり摂りましょう。

(作り方～のりじゃこトースト～)

- ①「ちりめんじゃこ」をマヨネーズであえる。
- ②食パンに青のりをふりかけ、その上に①を載せる。
- ③②をこんがりとしめじが焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。目安は4～5分。

★ワンポイント：マヨネーズであえる代わりに、食パンの上にチーズ、じゃこ載せてを焼いてもおいしいですよ。

(作り方～もやしサラダ～)

- ①ゆでた「もやし」と「しめじ」を混ぜ合わせ。それぞれ軽めにゆでると、シャキシャキ感が残ります。
- ②お好みでごまドレッシングをかけて、できあがり。



加納莞菴「母娘像」(1931年)



藤本能道  
(人間国宝)  
「釉裏紅茶碗」

### ●名碗を愉しむ会

6月11日(日)、茶室如水庵で「卯の花茶会」を開きます。解説を聞きながら企画展を観た後、人間国宝の茶碗でお茶を愉しみますか。会費は一人2500円。

子どもの頃から絵を描くのが好きだった加納莞菴は、上京して岡田三郎助に師事。その後独立美術で発表しながら、島根県に洋画を根付かせるべく努力しました。

さらに朝鮮半島に渡って数多くの作品を描き、戦後は平和に向けての活動に励みました。

長女宏子は、多くの仲間とともに芸術論を語り合い、ひたむきに絵と向き合う莞菴の姿を見て育ちました。北海道に移り住んだ宏子が絵筆を持ったのは、60歳を目前にした頃でした。それは莞菴が亡くなって数年後のこと。「私は、やはり絵が好き

だったんだ」と明るく述懐し、キャンパスの前に立つ宏子は莞菴によく似ています。88歳にして北海道展に入賞するなど活躍する宏子は、父親の絵を描く情熱と感性をしっかりと受け継いでいるようです。

二人がそれぞれに求めた芸術への思いと、共通する感性を垣間見ていただけたら幸いです。

詳しくは美術館にお尋ねください。

「加納莞菴・宏子父娘展」は5月27日(土)から7月10日(月)まで。毎週火曜日は休館。

《開館時間》9時から16時30分(入館は16時まで)。有料。



## 「加納莞菴・宏子父娘展」まもなく

没後40年を迎えた加納莞菴父娘の作品を通して、絵を描くよるこびをお伝えします。

安来市加納美術館だより 電話3610880