



揚げない「焼きさば」でさっぱり頂きます。

## 焼きさばの さっぱり南蛮漬け

174Kcal

※一人分あたり

塩分  
1.2g

( 材料 )	( 4人分 )
さば (三枚おろし)	60g × 4切れ
玉ねぎ	120g
ニンジン	40g
ピーマン	40g
塩・こしょう	適量
油	大さじ2/3
昆布出し汁	160cc
酢	大さじ4
濃口しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん・酒	各大さじ2
赤唐辛子	少々



ピリっとした赤唐辛子が  
夏バテに効果があります。

(作り方)

- ①玉ねぎは薄切り、ニンジン・ピーマンは細切りにする。
- ②小鍋に昆布出し汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、赤唐辛子を入れてひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ③さばは3等分に切り、塩、こしょうを少々振っておく。
- ④フライパンで油を熱し、ニンジン、玉ねぎ、ピーマンの順に入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。熱いうちに②の中に入れる。
- ⑤④のフライパンは洗わずに③を入れ、両面をこんがりとし焼き、熱いうちに④に漬ける。できあがり。



▲申請資料の一部。手書きの原稿からは何度も推こうした様子がかがえます。

### ●名碗を愉しむ会

7月9日(日)、茶室「如水庵」で「あじさい茶会」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せんか。会費は2500円/人。詳しくは美術館にお尋ねください。

樂慶入「井戸形黒茶碗『夕涼』」



画家加納辰夫(雅号莞菴)は、第二次世界大戦後フィリピンにいた日本人戦犯の赦免を訴え、キリノ大統領やローマ法王らに多くの書簡を送り続けました。「赦し難きを赦す」ことが恒久平和実現に繋がるといふ彼の訴えは、他の嘆願運動とは異質のものでした。日本人戦犯の帰国後は、平和実現への提言を続けました。

安来市加納美術館には、莞菴が送った数多くの書簡とその返書などが所蔵されています。

5月15日、美術館を運営・管理する公益財団法人加納美術振

興財団は、242点からなる資料を「ユネスコ世界の記憶」(地域登録)に登録すべく文部科学省に申請しました。7月に国内審査が行われ、最大2件が選ばれて「世界の記憶」アジア太平洋地域委員会に審査されます。

私どもは、安来の地からフィリピン大統領に送られた手紙を人類の宝として永遠に伝えていきたいと願っています。市民の皆様のご理解と応援をお願い申し上げます。

《開館時間》9時から16時30分(入館は16時まで)。有料。毎週火曜日は休館。



## 加納莞菴の思いを世界の記憶へ

申請資料は現在開催中の「加納莞菴・宏子父娘展」(会期は7月10日まで)で特別公開しています

安来市加納美術館だより 電話3610880

