



栄養たっぷりの枝豆で暑さを乗り切ろう

## 枝豆ごはん

268Kcal

※一人分あたり

塩分  
1.0g

(材料)	(4人分)
米	2合
梅干し	2個
枝豆(さやつき)	200g
青じそ	2枚
塩	少々



枝豆の旬は  
7~9月です。

(説明) 枝豆には、大豆と同じく食物繊維、カリウム、マグネシウム、鉄分、ビタミンB1などが豊富に含まれています。新鮮な枝豆を選ぶポイントは、さやの色が淡い緑色で、産毛の密度が濃いもの。また、枝付きのほうが鮮度を保つことができます。

### 【作り方】

- ①ご飯はいつもどおりに炊く。
- ②枝豆は両端を少し切り落とし、塩をふりかけ、手でもみ合わせて産毛を取る。
- ③ ②の枝豆は塩が付いたまま茹で、さやから出しておく。「うちわ」などであおいで急速に冷ますと色鮮やかにになります。
- ④種を除いた梅干しは、みじん切りにする。
- ⑤青じそは、せん切りにする。
- ⑥ ③④⑤をご飯に混ぜる。



佐々木恵未「チューリップのひこうき」  
(1993年、こっころカードの原画)

子どもの心を持ち続け、数多くの童画を描き続けた佐々木恵未さん(1955-2014年)が亡くなつて4年になります。恵未さんは、24歳の時に現代童画会賞と講談社童画グランプリ優秀賞でデビュー。さらに、ピノキオ百年記念イラスト展(イタリア)をはじめ国際的な賞を受賞しました。安来の人々にとって最も印象的なのは、島根県少子化対策プロジェクト「こっころ」の絵ではないでしょうか。また、2008年から6年間「山陰中央新報」に連載された「あつたか家族」では、彼女の絵とそれに添えられた人々の



## 特別展「童画家 佐々木恵未

しあわせの風」を開催中

安来市加納美術館だより 電話3610880

子どもの心を持ち続け、数多くの言葉が読者の感動を呼び大評判になりました。

今回の展示では、作品によって恵未さんの生涯をだどるとともに、絵本原画などの多くの仕事を紹介しています。恵未さんのやさしくあつたかい作品をみていただけたら幸いです。

本展会期中、備前焼および名碗は展示されません。10月27日から特別展で一挙公開する予定です。

### 【期間中のイベント】

- ▼紙芝居とトーク(無料)・・・8月18日(土)・よしとの紙芝居、恵未さんと仲良しだったよしとさんの楽しい紙芝居と歌のショーです。
- 【主なワークショップ(要材料費)】
- ▼8月5日(日)・・・天狗さんの一本歯のゲタをつくろう
- ▼8月12日(日)・・・恵未さんの絵をペンダントにしよう
- ▼8月15日(水)・・・莞菴忌・平和の祈りコンサート&読み語り
- ▼8月19日(日)・・・「こんなこいるかな」キャラをつくろう

### 【ギャラリートーク】

▼8月11日(土)13時30分～15時・館長が恵未さんの作品にまつわる数々のエピソードを紹介します。