



シヨウガは血行を良くし、体を温める効果から風邪や冷え性により食品として知られています。

ゴボウと牛肉の佃煮風

201
Kcal

塩分
1.1g

※一人分あたり



シヨウガに含まれる酵素が牛肉の消化をうながしてくれます。

(材料)	(4人分)
ゴボウ	150g
牛肉(切り落とし)	200g
シヨウガ	25g
ごま油	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1と1/2

【作り方】

- ① ゴボウは皮をよく洗い、笹がきにする。シヨウガは、皮をむいてせん切りにする。
- ② 牛肉は、2cm幅に切る。
- ③ 厚手の鍋にごま油、シヨウガを入れ、中火にかけて香りがたつまで炒める。
- ④ ②を加えて炒め、八分目ぐらいに火が通ったら、ゴボウを加えて炒める。
- ⑤ さとうを加え、照りがでるまで炒め、酒を加えて10～15分ほど煮る。
- ⑥ あくを除き、しょうゆを加え、1分ほど混ぜながら煮る。



▲細田和子「ジャンボと仲間達」



川喜多半泥子「国々の寿」

名碗を 愉しむ会 を再開

冬の間お休みをいただいていた名碗会を再開します。3月17日(日)、茶室「如水庵」で「梅の花茶会」を開きます。

解説を聞きながら企画展を観た後、名碗に触れていただき、ゆったりとお茶を愉しんでいただきます。参加費は一人2500円。詳しくは美術館へ。

4月8日まで開催中です。
▼**ワークショップのお知らせ**
3月3日(日)、10時から約4時間かけて、粘土で土筆をつくります。指導は創作粘土作家・内田規子さん。展示中の土筆の作り方を学びながら、オリジナルの作品を作ります。

このほか、3月21日(木)はギャラリートーク、31日(日)は対話型鑑賞会を開きます。いずれも13時30分～15時。要入館料。

▼作家と作品を語る会

3月10日(日)午後、染色家細田和子さんがご主人の育宏さんとご自身の作品について語ります。ふるさとを愛おしむ思いに触れてみませんか。
定員10人、参加費1000円、事前予約が必ずです。
◀内田規子「土筆」



「木材工芸作家細田育宏+染色作家細田和子 愛しき島根」
3月6日(水)から一部作品を入れ替えます

安来市加納美術館だより 電話3610880