



さばはEPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸が多く含まれ、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

(材料) (4人分)

- さば (3枚おろし、骨ぬき) ..... 50g×4切れ
- 小麦粉 ..... 大さじ1
- ショウガ汁 ..... 小さじ1
- 白ネギ ..... 80g
- シイタケ ..... 4枚
- サラダ油 ..... 大さじ1

【A：タレ】

- |      |      |
|------|------|
| 酢    | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 水    | 大さじ1 |
| 砂糖   | 小さじ1 |
| 赤唐辛子 | 1本   |

【作り方】

- ① 白ネギは5cmくらいの長さに切り、フライパンで素焼きする。シイタケも素焼きする。
- ② さばは水気をふき、ショウガ汁をかけ、焼くまぎわに小麦粉を薄くまぶす。
- ③ サラダ油を熱し、さばの両面を焼く。
- ④ その間にAを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 焼きあがったら、熱いうちに①と③をAのタレの中に漬け込む。
- ⑥ 味がしみ込んだらタレとともに器に盛る。



脂がのった秋から冬にかけてが旬  
さばの焼きづけ

137  
Kcal

※一人分あたり

塩分  
1g

葉祥明「地雷ではなく花をください」



「愛」や「日常」の平和を慈しむ日々の営み、「戦争」「災害」「環境破壊」など平和が脅かされる現在、さらに平和への思いなど、絵本を通して訴えています。子どもから大人まで広い世代に、作品を通して幸せの意味と平和を考えていただけたら幸いです。

葉祥明さんのギャラリートーク&サイン会

▼日時・10月5日(土)13時30分〜15時、10月6日(日)10時30分〜12時  
葉祥明さんのギャラリートークとサイン会を行います。作品に込めた思いを聴きながら鑑賞してみませんか(入館料が必要です)。

いす。なお、恒久平和を希求した画家加納莞菴の思いを伝える企画展「画家加納莞菴の想い」を合わせて開催しています。

名碗を  
愉しむ会

▼10月20日(日)

▼茶室「如水庵」

解説を聞きながら葉祥明さんの絵本原画を観た後、名碗に触れていただくとゆったりとお茶を愉しんでいただけます。

会費は一人2500円。詳しくは美術館にお問い合わせください。



若尾利貞「鼠志野茶碗」



企画展 9月21日(土)から11月4日(月)まで開催中  
「葉祥明展」を好評開催中

安来市加納美術館だより 電話3610880

