



夏におすすめのシンプルな炊き込みご飯
枝豆ごはん

280
Kcal

※一人分あたり

塩分
0.5g

暑いと食欲がなくなるものです。この時期は、梅干しの酸味成分で食欲を増進してみてもいいでしょうか。



(材料) (4人分)
ごはん 2合分
梅干し 2個
枝豆
(さやつき) 200g
シソ 2枚程度
塩 少々

【ポイント】
枝豆は大豆なので豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価が高い野菜です。

【作り方】

- ① ごはんは普通どおりに炊く。
- ② 梅干しは種を除き、みじん切りにする。塩分は、梅干しの種類で違ってきますのでお好みで選んでください。
- ③ 枝豆は、塩小さじ1/2(材料外)をよくもみ込んでから熱湯で4～5分塩ゆでにする。ゆで上がったら豆はさやから出しておく。
- ④ シソはせん切りにする。
- ⑤ 温かいご飯に②③を混ぜる。シソは上に振りかけます。お好みでどうぞ。



安部朱美「萌(きざし)」

翌年、安部さんは元大統領の家族が天使になって平和を願う姿を作品にしました。「互いに思いやる気持ちを取り戻せたら、平和な世界に近づける」と訴える安部さん。その思いを広く知って欲しいと願って、当館で二度目の展覧会をお願いしました。

会場には、昭和をテーマにした数多くの人形が並んでいます。

飯塚藤兵衛さんの講演会

漫画家水木しげるさんの甥の飯塚藤兵衛さんが「甥が語る水木しげる」と題してお話しします。9月1日(日)13時30分～15時まで(予約不要、無料)。

安部朱美さんの作品解説会

9月15日(日)13時30分より安部さんの作品解説会を行います。人形に込めた思いを聴きながら鑑賞してみませんか(入場料が必要ですが)。



企画展 9月16日(月)祝まで開催中

「昭和の家族」の人形展

安来市加納美術館だより 電話3610880

名碗を愉しむ会

▼9月8日(日)
▼茶室「如水庵」
解説を聞きながら安部朱美展を観た後、名碗に触れていただいてゆったりとお茶を愉しんでいただきます。会費 2500円/人。

金重陶陽「茶碗」

