



あすっこは島根オリジナルの野菜です。

あすっこスパニッシュ オムレツ

169
Kcal

※一人分あたり

塩分
0.5g

作り方

- ① ニンジン、タマネギ、ジャガイモは皮をむいて1cm角に切る。ベーコンも1cm角に切る。あすっこは、根元のかたいところを除き、1cm程度の長さに切る。
- ② ニンジンとジャガイモはゆでて柔らかくしておく。
- ③ フライパンでサラダ油（大さじ1/3）を熱し、中火でベーコン、タマネギ、あすっこを入れて、火が通るまでいためる。
- ④ ボウルに卵を溶き、塩、コショウ、②③を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンでサラダ油（大さじ2/3）を熱し、中火にしてから④を流し入れる。円を描くように混ぜ、固まり始めたらふたをする。弱火で2～3分ほど蒸し焼きにしたら裏返して裏面も焼く。冷めたら切り分ける。

「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を掛け合わせて誕生した野菜あすっこ。くせがなくビタミンCが豊富なので、いろいろな料理に使えます。



(材料) (4人分)

卵	4個	あすっこ	80g
ニンジン	60g	サラダ油	大さじ1
ジャガイモ	80g	塩	小さじ1/5
ベーコン	2枚	コショウ	少量
タマネギ	50g	お好みでケチャップ	



内藤和美「祝い」(2001年)

作家によるギャラリートーク
3月1日(日)、3月8日(日)、4月5日(日)、いずれも13時30分～15時

会場にはいろいろなキルト作品が並んでいます。ひと際輝きを放っているのが江戸時代につくられた出雲紬の古布を再生した「祝い」です。旧家にしまわれていた藍布に新たな生命が吹き込まれました。

内藤さんは「一枚の布を作ったり使ったりした人々の思いを継承し、物としての美しさだけでなく生きる姿勢を感じて欲しい」と願ってつくったと言います。一人でも多くの人に時代を超えた感動を体感していただけたら幸いです。



好評開催中です
「内藤和美 仲間と夢見るキルトの世界」

会期は4月6日まで

安来市加納美術館だより 電話36-0880

楽しく美しい方言の世界
3月22日(日)13時30分～15時
劇団幻影舞台の清原真さんと出雲弁子さん、当館館長との方言芝居です。予約不要、無料。

作家によるワークショップ
3月8日(日)10時～12時
内藤和美さんと一緒に可愛らしいフラワートーブルセンターを作りませんか(要事前予約)。
参加費1000円、定員20人

名碗を愉しむ会 「梅の花茶会」



楠部弥弼
「色絵白梅茶碗」

▼3月15日(日)
▼茶室「如水庵」

冬の間お休みをいただいていた会を再開します。解説を聞きながら企画展を観た後、名碗に触れゆったりとお茶を愉しんでいただきます。会費は1人2,600円。詳しくは問い合わせください。

