

白石町長  
コラム  
Vol.70

# 「不易流行」

くよき伝統を守りながら(不易)

進歩に目を閉ざさないこと(流行)によって

「理想」を創造する

## 星空のきれいな江府町

鳥取県が定める「星空保全条例」の星空保全地域に江府町が指定され、5月10日県庁で平井知事から認定証を交付されました。江府町の星空の素晴らしさは、町の誇りでもあります。県からお墨付きをいただいたという感じです。これまでの活動としては、休暇村奥大山で星空観察が体験できる宿泊メニューが提供されたり、町内の文化団体「こうふくらしつく」による夜空の観察会が開催されたりしていました。星空保全地域に指定されたことを記念して、5月14日にこうふくらしつくの主催により、「天の蛍(星)を見る会」が江府町役場で開催されました。天の蛍とは星のことを指しています。江府町に伝わる「江尾

これまでのコラムはこちら!



これまでのコラムはQRコードを読み取ることでご覧いただけます。

十七夜」を題材に、平成27年6月に出版され

た作家・松本薫さんの小説「天の蛍」がその出典です。公立鳥取環境大学の千代西尾祐司教授から、だれでも簡単に天体観察が可能になる「電視観望」セットの説明があり、その後、屋外に出てその装置を使ったり、双眼鏡や肉眼で観察したり、子どもたちも含め約40人の参加者は、改めて美しい星空に感動されていました。今後、この「電視観望」セットの活用を始めとして、「星空のきれいな江府町」をアピールしていきたいと考えています。



▲「天の蛍(星)をみる会」の様子

## こうふレシピ Vol.3

監修：町管理栄養士 村上まどか



一度に主食・主菜・副菜がとれる1品  
肉なし?!そぼろまぜごはん

1人あたり  
エネルギー 約450kcal  
食塩 約1.3g

### 作り方

- ①フライパンにごま油を薄くひき、しょうがを入れる。豆腐を崩し入れ、玉ねぎといっしょに強火で2~3分炒める。
  - ②豆腐がぼろぼろになったら、調味料とツナ缶を加え、汁気がなくなるまで煮る。※調味料の分量は好みに合わせて調整する。
  - ③②にごはん、炒り卵、小ねぎを入れ、混ぜる。(フライパンの火は止めた状態)
  - ④器にもり、最後に刻みのりをかける。
- ※炒り卵ではなく、③のあとに卵をいれて卵とじにしてもOK!

### 材料と下準備 (4人分)

- ・豆腐 1丁(400g程度) →水気をきる
- ・新玉ねぎ 1個 →薄くスライスをする
- ・小ねぎ 適量 →小さく刻む
- ・ごはん お茶碗に軽く 4杯
- ・炒り卵
- ポウルに卵4個、砂糖小さじ3、水または牛乳を小さじ4、塩ふたつまみを入れ、混ぜ合わせる。フライパンに油を薄くひき、卵がぼろぼろになるまで箸で炒める。
- ・ツナ缶 1缶(70g程度) →汁気をきる
- ・しょうが 1かけ →せん切り
- ・刻みのり 適量

### 《調味料》

- ★砂糖
  - ★酒
  - ★しょうゆ
- それぞれ  
大きじ1.5

※《味付けの目安》

上記の味付けだと塩分控えめの分量です。お好みに調整してください。