



第23回 国民文化祭・いばらき2008

平成20年11月1日(土)～9日(日)

【笠間・炎の祭典】

- 匠のまつり 10月31日(金)～11月3日(月・祝)
笠間芸術の森公園イベント広場
- 酒と食と器展 10月31日(金)～11月3日(月・祝)
笠間芸術の森公園イベント広場
- 花と器と炎展 10月31日(金)～11月9日(日)
笠間工芸の丘、茨城県窯業指導所、
笠間芸術の森公園野外ステージ

国民文化祭関連特別企画展

10月31日(金)～11月9日(日)
笠間日動美術館、春風萬里荘、
稲荷美術館、茨城県陶芸美術館

【ストーン文化フェスティバル】

- いばらきストーンフェスティバル
10月31日(金)～11月3日(月・祝)
笠間芸術の森公園イベント広場
- いなだストーンエキシビジョン
10月31日(金)～11月9日(日)
中野組石材工業(株)石切場

【問合せ先】

第23回国民文化祭笠間市実行委員会事務局
生涯学習課 国民文化祭推進室内 (内線72235)

広報ギャラリー

申込み・問合せ

〒309-1792

笠間市中央 3-2-1

笠間市役所市長公室秘書課

広報広聴グループ

短歌

浅漬の茄子の紫いろ冴えて
夏の朝食の会話弾みぬ
込山 千代(押辺)

俳句

住み慣れて声かけられて紅芙蓉
大森 美津(日沢)

陽炎の揺れを葉月や百日紅
今年も咲きぬ終の棲家に
肘井 孝之(下郷)

我が笠間デマンドに乗り感動す
本戸吉原この自然
石川 章(下郷)

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

野菜たっぷりのあんをかけた揚げ出し豆腐です。
栗ご飯と一緒にどうぞ..



栄養素量(1人分) エネルギー...226kcal
たんばく質...11.4 g 脂質...13.9 g 塩分...1.2 g

野菜たっぷりの揚げ出し豆腐

材料(4人分)

豆腐(もめん)	600g
なす	160g
かぼちゃ	100g
みょうが	1個
おくら	4本
生姜のすりおろし	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A	
だし汁	1カップ
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

1. 豆腐は水切りをして半分に切る。なすは1cm厚さの輪切り、かぼちゃは7mm厚さに切ります。
2. 揚げ油を180度に熱し、なす・かぼちゃ・おくらを1分くらい素揚げをします。豆腐は水気をよくふき取り、片栗粉をまぶして色がつくくらいまで揚げます。
3. 鍋にAを入れて、煮立てて火を止めます。皿に2を盛り、Aをまわりから注ぎます。