



## 旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

### 洋風白和え

材料（4人分）

- ・きゅうり……………1本
- ・アスパラガス……………1束
- ・人参……………1/4本
- ・絹ごし豆腐……………200g
- ・すりごま(白)…大さじ2
- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・しょうゆ……………小さじ1

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 130.2kcal

|        |      |     |       |
|--------|------|-----|-------|
| ・たんぱく質 | 4.3g | ・脂質 | 10.7g |
| ・炭水化物  | 4.7g | ・塩分 | 0.4g  |

#### 作り方

- ① アスパラガスは大きく、斜めに切る。
- ② きゅうりは、せん切りにする。
- ③ 人参は、せん切りにする。
- ④ 鍋に水、人参を入れて火にかけ、沸騰したらアスパラガスを入れてゆで、ザルにあげておく。
- ⑤ 豆腐を一口大に切ってゆで、ザルにあげ、キッチンペーパーで包んで軽く水気をとる。
- ⑥ ボウルに調味料を合せ、④・⑤を豆腐が熱いうちに混ぜる。

## 今月の旬 きゅうり

きゅうりに多く含まれるカリウムは、塩分を体外に運び出し、血圧の上昇を防いだり、筋肉の動きをよくしたりします。

夏は汗を大量にかき、汗と一緒にカリウムが失われて夏バテの原因にもなるので積極的にとると良い食品です。

「藁葺きの家ともみじの写真を撮ろうと、次の年同じ場所を訪れたら、家が取り壊されていました。写真とはまさに一期一会。その時にカメラに収めておかないといけないと痛感しました」と話すのは板持昭雄さん。

10年前に山陰新協美術会公募展に入選したのをきっかけに、それまでは趣味でしかなかった写真に本格的に取り組みようになったそうです。主に風景を写真に収め、過去には、富士フィルムフォトコンテストの金賞受賞や、全日本写真材料商組合が主催するコンテストに入賞し、2007年版日本風

景写真カレンダーに採用されたこともある本格派です。

数々の入選歴がある板持さんですが、いい風景に出会うと我を忘れて、思わず風景に見とれてしまい、シャッターチャンス逃がしてしまったという失敗もあるそうです。

「心がけていることは、まず自分がその風景に感動して、それを表現すること。そして、写真には人間性が表れますから、もつと自分の幅を広げて、自然の美しさ、素晴らしさを表現できたらよいと思います」と作品づくりを意識的でした。

## 人物探訪

vol.5



いた もち あき お  
板 持 昭 雄 さん  
(浅井・68才)

写真とはまさに  
「一期一会」