



## キャベツと卵のふわふわ炒め

キャベツは、昔から「食べる胃腸薬」と言われています。キャベツに含まれるビタミンUには、食べ物の消化を助ける働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれていて、疲労回復に役立ちます。

キャベツを買う時は、葉の巻きがゆるやかでみずみずしいものを選びましょう。

## 材料 (4人分)

- ・キャベツ 6枚
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ねぎ 1本
- ・みりん 大さじ1
- ・しめじ 1/4パック
- ・酒 1/4
- ・卵 3個
- ・塩・こしょう 各少々
- ・サラダ油 大さじ2
- ・ごま油(仕上) 小さじ1

## 栄養価 (1人分あたり)

- ・エネルギー 142kcal
- ・たんぱく質 6.0g
- ・炭水化物 7.2g
- ・脂質 9.9g
- ・塩分 1.0g

## 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ねぎは斜め切りにする。
- ③ しめじは石づきを取って、小房に分けておく。
- ④ 卵はときほぐして、しょうゆ・みりん・酒を加えて調味する。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1を加えて熱し、④の卵を流し入れ、はしを使って大きく混ぜ、取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油大さじ1を足してねぎ・しめじを加え、①のキャベツを入れ強火で炒める。
- ⑦ ⑤の卵を戻し入れ、ごま油をまわしかけて仕上げる。

「方言は、状態を表すだけでなく、動作や仕草、感情までを表現できる味わい深い言葉です」と話すのは、岡田聖美さん。平成9年に地元の方言を紹介する「会見地区の方言」、翌年に旧会見町の名所、史跡を集めた「名所史跡いろはかるた」を自費出版し、地域文化の保存・継承に努められました。

地元の言葉を話す子どもが少ないことに気付いていた岡田さん「テレビが普及した影響で、今、方言を記録しておかないと廃れてしまうと感しました」そこで、3年かけて地域のお年寄りの会話をメモして方言を収集されました。

いろはかるたは、「この地域は史跡が多いといろいろな本で紹介されていましたが、町民である自分がその史跡を知りませんでした。小さい頃、鳥取県の名所を紹介したからで遊んだ経験を思い出し、子ども達に遊びながら町を知ってもらいたいと思いました。私は今でも昔遊んだ鳥取県のかかるたの読み札を覚えています。子ども達に楽しみながら町の歴史を学んでほしい」と完成に2年を費やした労作を学校に寄付されました。

岡田さんは、「出版には大変苦労しましたが、長年お世話になった地域に、何かお礼をしたかった」と笑顔で話されました。

## 人物探訪

vol.1



おかだ きよみ  
岡田 聖美 さん(高姫)

長年お世話になった郷土にお礼をしたかった