

## 減塩メニュー編 Vol.7

食生活改善推進員連絡協議会河原支部

### 春キャベツの酒蒸し



材料 (4人分)			
春キャベツ	200g	えのきたけ	80g
レタス	100g	しいたけ	2枚
ニンジン	80g	ショルダーベーコン	60g
アスパラガス	20g	料理酒	100ml

1. 春キャベツとレタスは2cm幅のざく切りにし、ニンジンは3～4cmくらいの長さの短冊切りにする。
2. えのきたけは石づきを取り、2等分にする。しいたけは薄切りにする。
3. アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、色よくゆで、斜め薄切りにする。
4. ベーコンは2cm幅に切る。
5. 鍋に料理酒とニンジンを入れて火にかけ、煮立ってきたら春キャベツ・えのきたけ・しいたけ・ベーコンを加える。全体に料理酒がからまるように混ぜ合わせる。しんなりしたらレタスを加えて混ぜ、ふたをして蒸らす(味が全体にからむように時々混ぜる)。
6. ニンジンが軟らかくなったら火を止め、3を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

1人分  
エネルギー 83kcal、  
たんぱく質 4.4g、脂質 1.9g、  
塩分 0.4g

一口メモ… 野菜とベーコンと一緒に酒蒸しすることで、野菜の甘みやベーコンのうま味が出て、薄味でもおいしくいただけます。

毎月19日は「食育の日」です。  
「いただきます! みんなで食べたらおいしいね!」

### つ・ぶ・や・き

◆今回の「公共交通で訪れる鳥取の美景」、歩行距離が長いだけに注意が必要です。

●特に下り坂で足に負担がかかるので、ウォーキング用の靴をはく。●雨具・防寒具を用意する。●水・食料を用意する。●事前に家族に行程・帰宅予定時刻を知らせておく。●川岸の岩はとても滑りやすいので、川岸に下りない。●カメラなどはストラップをつけて首にぶら下げておく。●時折通行する車に注意する。  
なお、鷹狩から赤波川渓谷の端までは7km、そこから智頭駅までは11kmあります。赤波川渓谷まで歩いてみてつらいようでしたら、そこから引き返したほうがよいでしょう。ところで、今回私が持っていて便利だったのが、折りたたみ傘。途中で小雨が降りましたが、眼鏡が濡れず快適でした。準備と注意を怠りなく、自然美を満喫してください。(拓)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室

☎(0857) 20-3159

☎(0857) 21-1594

電子メール kouhou@city.tottori.tottori.jp



## 公共交通で訪れる鳥取の美景 第2回

### あがなみがわ 赤波川渓谷

おそらくこのシリーズで最もハードな、歩行距離18kmの自然美を満喫するコース。8:30に鳥取駅バスターミナルで、智頭行きの日ノ丸バスに乗る。9:03鷹狩駅前バス停に到着。少し戻り、右に曲がって踏切を横断し、どんどん進む。9:25八頭方面と智頭方面の分岐に到着、右方向へ。9:35赤波集落を通過。これ以降はしばらく人家がない。10:08分岐を右方向に(智頭方面)。板井原橋を渡るとこれ以降はしばらく携帯電話圏外。10:26「赤波川おう穴群」道標に到着。これ以降1km弱にわたって水にえぐられた不思議な岩々が見られる。写真は高岩橋付近で撮影。自然の驚異をゆっくりと堪能し、11:22に出発。途中に水田や板井原集落を通過しつつ12:10フォレストリア用瀬(木曜定休)に到着。カレーを食べる。休憩も早々に切り上げ、12:40さらに智頭方面に。すぐに智頭町との境界を越える。12:55上板井原集落との分岐。寄り道し、板井原の伝統的建造物群を見る。13:15には先ほどの分岐まで戻ってきて、さらに智頭方面に。板井原トンネルをくぐると携帯電話圏内。高速道路工事の音が聞こえる。ひたすら下り、14:00には智頭町のまちなかに到着。列車の時刻までしばらくあるので、石谷家住宅へ。休憩を兼ねてゆったり過ごす。その後は15分歩いて智頭駅へ。15:52発のJR鳥取駅行きに乗り、16:44鳥取駅到着。長い旅であった。



### 読者プレゼント

「とっとり市報」へのご意見、ご感想をお寄せください。  
抽選で5名様に「根付きらっきょうセット」をプレゼントします。



根付きらっきょう1kg+食酢セット

### 根付きらっきょうセット

今回は、JA鳥取いなばから、「根付きらっきょうセット」をお届けします。鳥取砂丘で暑さ・寒さに耐えて育った砂丘らっきょうは、白色でシャキシャキ。新鮮さを保つため根付きのまま、らっきょう酢と「漬け方」をセットにしてお届けします。おいしいらっきょう漬けがご家庭でお手軽に作れますよ。

【賞品提供】JA鳥取いなば福部支店  
☎(0857) 75-2231

応募方法 ハガキに住所・氏名・電話番号・年齢を明記のうえ、「とっとり市報」を読んだ感想やご意見を添えて右記までお送りください。  
締め切り 5月26日(金)当日消印有効

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室「とっとり市報読者プレゼント」係  
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。