

チキンのグリーンソース添え



材料 (4人分)	
鶏もも肉	320g
ニンジン	80g
スナップエンドウ	12本
トマト	160g (1個)
パセリ	少々
塩	小さじ1/3
コショウ	少々

タマネギ	40g
(すりおろす)	
キュウリ	
(すりおろす)	60g
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/4

1. 鶏もも肉は、塩・コショウで下味をつける。
2. ニンジンとスナップエンドウは拍子木切りにしてゆでる。
3. スナップエンドウは、筋を取ってゆでる。
4. トマトはくし型に切る。
5. Aの材料を合わせ、グリーンソースを作っておく。
6. フライパンを熱し、鶏もも肉を皮の方から焼き、焦げ目がついたら裏返して15分くらい蒸し焼きにする。あら熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
7. 皿に、ニンジン・スナップエンドウ・トマトを飾り、グリーンソースを敷いて、その上に鶏肉を置き、パセリのみじん切りをちらす。

※鶏もも肉は、200℃のオーブンで15分焼いてもよい。

1人分
エネルギー 195kcal、
たんぱく質 15.1g、脂質 15.4g、
塩分 0.8g

一口メモ… レモンの酸味とタマネギ・
キュウリのソースで、薄味でもチキン
がおいしくいただけます。ほどよいこ
げ味と香ばしさをお楽しみください。

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

◆いよいよ夏らしくなってきましたね。広報室は、市役所の中でも最も暑いと評判(?)の部屋で、ほかの課の職員さんが入ってくるなり「うわ、暑っ!」と声を上げてしまうくらいです。兼好法師が「家の作りやうは、夏をむねとすべし」と徒然草に書いてるそうですが、まさにそれを実感する日々です。地球温暖化とか寒冷化とか、さまざまな議論がなされていますが、ヒトが地球に負荷を与えてきているのは間違いないでしょう。アラン・ワイズマンというジャーナリストが書いた「人類が消えた世界」という本を読めば、それがいかにすさまじいものか悟られます。自分の行動のどこがどれくらい地球の負荷になっているのか、見つめなおしてみたいと思います。(拓)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室

☎ (0857) 20-3159

☎ (0857) 21-1594

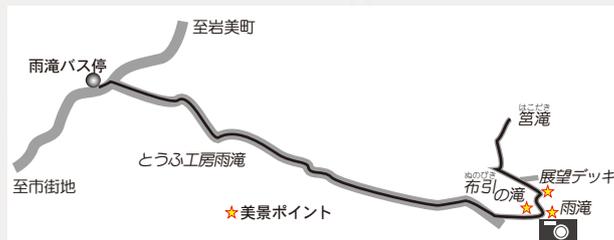
電子メール kouhou@city.tottori.tottori.jp



……公共交通で訪れる鳥取の美景 第4回

あめだき
雨滝

歩行距離は5km強。8:30 鳥取駅バスターミナル発雨滝行きの日ノ丸バスに乗る。途中、車窓から殿ダムの壮大な建設現場が見られる。この日は大石に行くお客さんがあったのでバスはちょっと遠回りし、9:30 終点の雨滝バス停に到着。右方向の橋を渡って、雨滝集落を抜けて坂道をどんどん歩く。滝の水音が聞こえてくる。10:00 中国自然歩道の看板のところまで到着。ここを左に下りる。5分ほどでまずは布引の滝に到着。ゆったりとしたたるように流れ落ちるさまは独特。そしていよいよ雨滝。豊富な水量でたくましい滝だ。雨のような滝のしぶきでぬれた岩を慎重に上って、滝つぼが見える位置に行って撮影。10:25 宮滝方面に出発。すぐに鉄製のすごい階段がある。10:30 展望デッキに到着し、ひとしきり雨滝を眺めて、先へ。途中カエルの鳴き声が聞こえるが、どうしても姿が見えない。10:50 宮滝に到着するが、橋が流されていて、2段の滝の上段の方がどうしても見られない。11:20 雨滝に再び到着。もう一度滝の姿を堪能し、11:25 帰路へ。途中で食事と休憩。13:21 日ノ丸バスで雨滝バス停を出発。14:20 鳥取駅到着。滝の音が耳に残る。



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「梅酒シャーベット・梅干ジェラートセット」をプレゼントします。

梅酒シャーベット・梅干ジェラートセット (河原城限定オリジナル商品)



梅酒シャーベット1個(100ml)・梅干ジェラート1個(100ml)のセット

今回は、風土資産研究会から「梅酒シャーベット・梅干ジェラートセット」をお届けします。河原城で採れた梅で作った梅酒と梅干の風味そのままに、サッパリとしたデザートができあがりました。アルコール分はありませんので、どなたでもめしあがれます。ふだんは河原城でしか買うことのできないスイーツをどうぞお試しください。

【賞品提供】風土資産研究会

☎ (0858) 85-0046

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 7月25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。