

## メタボリックシンドローム予防メニュー編 Vol. 1

### 焼豆腐のきのこのソースかけ



材料 (4人分)	
木綿豆腐	1丁と 1/3丁
むきえび	150g
シメジ	80g
絹さや	80g
うす口しょうゆ	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2
うす口しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1
かたくり粉	小さじ 1/2

1. 木綿豆腐は1丁を3枚に切って合計4枚にする。ふきんまたはキッチンペーパーに包んで5分ほど置いた後、うす口しょうゆを表面に塗っておく。
2. フライパンでサラダ油を熱して、木綿豆腐を入れ、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。焼けたら皿に盛る。
3. むきえびは酒(分量外)を少々振りかけておく。シメジは根元を切り、長いものは斜め切りにしておく。絹さやは筋を取り、2~3つの斜め切りにしておく。
4. フライパンにごま油を熱し、むきえびをさっと炒めてから、シメジ、絹さやの順に炒める。炒め終わったら火を弱め、Aを入れてゆっくり混ぜながらひと煮立ちさせる。できあがったら豆腐の上にかけて盛り付ける。

1人分  
エネルギー 160kcal、たんぱく質 17.3g、脂質 8.9g、塩分 1.3g

一口メモ…豆腐は、良質な植物性タンパク質を含む低エネルギーの食材です。肉や魚と同じように主菜として作ってみました。

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

◆前号の7月号では、背景が濃すぎて字が読めなかったり、イベントの時刻が間違っていたり、不手際が多く申し訳ありませんでした。市報を担当して1年が経過し、慢心が芽生えたのでしょうか。再び引き締めたいと思います。そのような私が何か教えるのもおこがましいことですが、中学生の職場体験の受け入れをし、広報室の仕事をいろいろと体験してもらいました。その中の一つで、市報の記事作成のための取材をしてもらっています。まちかどアルバムには、その取材の記事が入っています。残念ながら文章は跡形もなく直してしまいましたが、写真は中学生たちが撮ったものです。ギラギラした目でプラモデルを食い入るように見つめる私が撮られてしまいました(笑)。ちなみに、砂丘や鹿野を彷徨しているのも私だったり…。(拓)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室

☎ (0857) 20-3159

☎ (0857) 21-1594

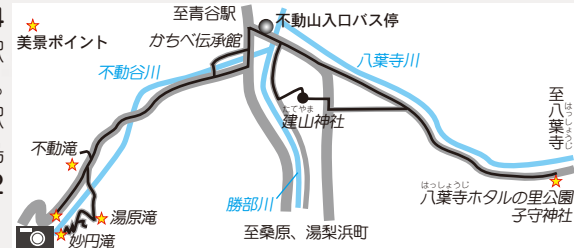
電子メール kouhou@city.tottori.tottori.jp



## ……公共交通で訪れる鳥取の美景 第5回

ふどうだき 不動滝、ゆばらだき 湯原滝、みょうえんだき 妙円滝

今回のバスは「平日ダイヤ」なのでご注意ください。8:07 鳥取駅で米子行きの普通列車で青谷駅まで。8:57 青谷駅到着にあわせて桑原行きの日ノ丸バスが待っているのですぐ乗車(小畑行きと乗り間違わぬよう)。9:10 不動滝入口バス停到着。かちべ伝承館に行き、外のトイレを借りる。小道を渡って橋を渡り、不動滝方面へ。20分ほどで不動山の看板に到着。看板の奥には不動滝が。お堂の脇を通り、不動滝を拝む。先ほどの舗装路に戻り、坂をもう少し上ると、左脇に下り口が。草をかき分け、橋を渡り、小道を通り、まずは湯原滝に9:55到着。滝つぼには近づかず。妙円滝方面へ。10:00 到着。ここで撮影。水量豊富。堪能し、帰路へ。来るときは気が付かなかった右の脇道を行くと巨岩の下にはほこらが。先ほどの舗装路に戻る。実はもう少しこの道を登れば、妙円滝がちらりと見える。今度は子守神社へ。かちべ伝承館まで戻り、八葉寺方面へ。10:50 八葉寺ホテルの里公園に到着。子守神社はこの奥。奇岩。奇観。次は建山神社。171段の急角度の石段にあえぎつつ11:10 登りきる。上流側の景色しか見えないが、達成感はある。裏道から下りる。11:24 かちべ伝承館へ行き、バス待ちの間しばし休憩(月曜休館)。12:01 発のバスで青谷駅へ。12:14 青谷駅着。駅周辺で昼食。13:21 青谷駅発の列車で鳥取駅へ。13:52 鳥取駅に到着。



### 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3名様にプレゼントします。

#### お酒・ケチャップセット



今回は、国府町特製の「お酒・ケチャップセット」をお届けします。原料はほぼ国府町上地産。ケチャップは鳥取県認証完熟トマト、「京ヶ原」は棚田で栽培した酒米で作りました(泡盛は沖縄産です)。以下からご希望のコースを明記ください。1セットずつ、計3名にプレゼントします。  
コース1 純米大吟醸「京ヶ原」1本+ケチャップ1本  
コース2 純米酒「京ヶ原」1本+ケチャップ1本  
コース3 琉球泡盛「仁風」1本+ケチャップ1本  
【賞品提供】(財)鳥取市文化財団  
☎ (0857) 23-2410

#### 応募方法

ハガキまたは電子メールに住所・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 8月25日(月) 当日消印有効

#### 応募先

〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室  
電子メール shihou@city.tottori.tottori.jp  
「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。