

メタボリックシンドローム予防メニュー編 Vol.2

## 白身魚の酒蒸し



	材料 (4人分)		
赤魚 (切り身)	4切れ	コショウ	少々
シメジ	200g	酒	大さじ1
ニンジン	30g	ポン酢	小さじ4
ネギ (細いもの)	10g	アルミホイル	適宜
塩	少々		

- 魚の皮の方に切れ目を入れ (火の通りが良くなるように)、塩・こしょう・酒を振りかけておく。
- シメジは石づきをとって小房に分ける。ニンジンは5cmくらいの長さで細めのせん切りにする。ネギは小口切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- アルミホイルにしめじ・ニンジンを並べ、その上に魚をのせて包む。
- フライパンに少量の水を入れて煮立て、アルミホイルの包みを並べて、8～10分ふたをして蒸し焼きにする。
- アルミホイルを開き、ネギを散らし、お好みでポン酢をかける。

1人分  
エネルギー 83kcal、たんぱく質 13.3g、脂質 2.3g、塩分 0.9g

一口メモ… 油を使わずにできる低エネルギーの一品です。魚の風味を閉じ込めて焼くため、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

◆「鳥取の美景」には、さまざまな感想をいただき本当にありがとうございます。登山コースも教えていただいたんですが、ひ弱な私にはハードなコースはムリです。同じコースを実際に歩いて、道が荒れているという大事な情報をいただいたことも。お寄せいただいた感想の中で「『美景』が自家用車でなく公共交通を使う意味は?」という質問がありました。企画を思いついた時に考えたのは「車のところまで同じ道を後戻りしなくてよい」ということ。多鯉ヶ池コースや駒馳山コースはそのメリットを活かしています。そして実際に歩いて実感するのが「音を感じる」こと。公共交通を使えば長く歩かざるを得ず、それだけ鳥の声や水の音など、自然の音に敏感になります。雨滝コースでは、だんだんに近づいてくる滝の音に、期待が高まりました。(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6回

### さんのおたき 山王滝 (佐治町)

今回は「佐治谷七里」の3分の1強、約10kmを歩く。7:30鳥取駅バスターミナルの9番乗り場で栃原行きの日ノ丸バスに乗車。8:45山王滝入口バス停到着。国道を少し戻って左のキャンプ場方面へ。8:56キャンプ場到着。外のトイレを借りる。たんぼり荘とキャンプ場の間の小道を通って橋を渡り、山王滝方面へ。細くてアップダウンのある危なっかしい小道を歩き、10分ほどで山王滝に到着。大きな岩に鉄のはしごがかかっている、これ大丈夫なの?と思いつつもはしごを上ると、山王滝の全景が素晴らしくよく見える。撮影。光の加減で虹が見えた。9:30出発。元の国道に戻り、坂を下る。佐治川ダムを堪能。トンネルを抜け、左に下りて弥留気地蔵をお参り。10:15出発。和紙づくり体験ができる(要予約)かみんぐさじまで7km、景色を楽しみつつ歩く。国道なので爆走する車に注意。11:15国道と旧国道の分岐に到着。旧国道が歩きやすいので、右方向へ。11:26かみんぐさじ方面の看板に従って左に。畑橋の真ん中でかみんぐさじの三角屋根が見える。11:35到着。昼食を食べる。ここから福園橋バス停までは、福園橋を渡って3分。12:27発のバスまで間があるので、保健センター前まで歩く。すぐそばのお店で梨シャーベットを買い、バスを待ちつついただく。保健センター前で12:30発のバスに乗る。13:22鳥取駅バスターミナル着。充実感あり。



### 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名様にプレゼントします。

### 鹿野そば・お菓子セット



今回は、ふるさと鹿野加工所から「鹿野そば・お菓子セット」をお届けします。そばの産地としてすっかり有名になった鹿野町の生そばと香ばしいそばせんべい、黒大豆きなこを使ったクッキーと、いずれも町内でとれた食材をふんだんに使ったおいしい逸品のセットです。生そば(3割鹿野そば粉使用)は蒸気殺菌と真空パックにより日持ちがします。  
【賞品提供】ふるさと鹿野加工所  
☎ (0857) 84-3468

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 9月25日(木)  
(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  
※本市ホームページからもご応募いただけます(トップページの「市報・公告」から入ります)。  
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。