

メタボリックシンドローム予防メニュー編 Vol.3

しやしきしやしき梅和えサラダ



材料 (4人分)			
キャベツ	200g	鶏ささ身	40g
貝割れダイコン	1パック	梅干し	3個
ニンジン	40g	塩	少々
シメジ	60g	みりん	小さじ1
ネギ	10g	酒	小さじ1
ショウガ	1かけ		

- キャベツはせん切りにし、塩少々をふりかける。しんなりしたらさっと水で洗い、水気を絞る。
- 貝割れダイコンは根を切り落とし、三等分に切る。ニンジンは3cm程度の長さのせん切りにする。シメジは小房に分ける。沸騰した湯の中にニンジン、シメジの順に入れてゆでた後、冷ます。
- ニンジンとシメジを引き上げたあとの湯に、筋をとったささ身と薄く輪切りにしたショウガを入れ、引き上げる前にネギを加える。
- ささ身は粗熱をとり、食べやすい大きさに裂く。ネギは食べやすい長さに、ショウガはせん切りにする。
- 梅干しは種を取り除き、包丁で細かく刻んでAと合わせる。
- 4にキャベツと貝割れダイコン、ニンジン、シメジ、ささ身を加え、和える。

1人分
エネルギー 39kcal、
たんぱく質 3.6g、脂質 0.3g、
塩分 1.3g

一口メモ… 食材の食感と香りを楽しむために、ソースは食べる直前に和えるとより一層おいしくいただけます。

毎月19日は「食育の日」です。
「うれしいな 笑顔満点 食満点」

つ・ぶ・や・き

◆毎月「鳥取の美景」のことばかりで申し訳ありません。今回のコースは、お寄せいただいたご意見を参考にしました。久松山の頂上まで登るのは約20年ぶり。天候にも恵まれ、非常に気持ちよい時間を過ごせました。実は11月29日に、この久松山を舞台に繰り広げられた羽柴秀吉と吉川経家の戦いを、「音劇」という新しいスタイルのパフォーマンスによって梨花ホールで上演する予定で、私はチェロ奏者として参加します。その公演の関連イベントとして、このコースでガイドツアーができないものかと思っ、コース設定を考えてみたものです。ところが、何人かの知り合いに話してみると、「そんな長い時間歩けないよ」なんて声ばかり。こんなに楽しいのになぜか知らん。ちなみに今回のコース、途中にトイレはありません。あしからず。(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7回

久松山

吉川経家を偲ぶ約8km。9:00 鳥取駅バスターミナルで100円循環バスくる梨に乗車。9:12 樗谿公園やまびこ館前バス停下車。樗谿神社方面へ。9:20 樗谿神社参拝。拝殿の右からもとのルートに復帰。先が長いのでずんずん進む。9:57 みはらし峠に到着。アンテナが建っているのがまずめざす本陣山。10:04 六角展望台からは市街地方面が見える。10:17 本陣山到着。久松山の頂上が見える。しばし羽柴秀吉の気分。10:34 次は久松山の頂上をめざす。少し戻って、右手の細い登山道に行く。10:47 道標に従って展望所へ。鳥取港方面が見晴らせる。展望所の反対側をおりるともとの道に復帰。11:00 交差点に到着。「久松山」の方向へ。11:12 十神林道の終点に到着。左側にある登山道に行く。11:22 十神砦との分岐。11:26 十神砦。本陣山が真向かいに。次は山上ノ丸。11:48 到着。なるほど、これが吉川経家公が見た眺めか。鳥取が一望。しっかり光景を目に焼き付け 12:18 下山。十神林道へは近道を。12:52 円護寺到着。右へ。13:00 吉川経家公の墓所に到着。墓参りを済ませ、食事へ。円護寺と北園二丁目のバス停の間で食事。14:22 北園二丁目発のバスに乗り帰路へ。14:42 鳥取駅バスターミナル着。自然を楽しみ、戦国の世の哀しみに思いを馳せた5時間余。



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10名様にプレゼントします。



もさえびせんべい (20枚入)・ほたるいか煎餅 (20枚入) のセット

もさえびせんべい・ほたるいか煎餅セット

今回は、(株)トラスト食品事業部から「もさえびせんべい・ほたるいか煎餅セット」をお届けします。日本海の味わいをせんべいに封じ込めた逸品です。鳥取の人なら「もさえび」のおいしさは説明不要ですよ。ほたるいかも丸ごと一匹使って丹念に焼き上げています。風味豊かな日本海の宝をお楽しみください。

【賞品提供】(株)トラスト食品事業部
☎(0858) 85-2004 ☎(0858) 85-2006

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 10月24日(金)
(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。