食（しょく）

簡単にできるメタボリックシンドローム予防メニューの一品を、9回シリーズで紹介します。

食生活改善推進員連絡協議会佐治支部

メタボリックシンドローム予防メニュー編 Vol.4

豚肉の大根巻き煮

材料（4人分）

豚もも薄切り肉	200g	＜煮汁＞	
ダイコン	250g	だし汁	200m
かんぴょう		うすロしょうゆ	大さじ2
（10cm × 8本）	10g	酒	大さじ2
うすロしょうゆ	大さじ1/2	砂糖	大さじ1
ブロッコリー	80g		

1. 豚肉にしょうゆをふりかけ、からめておく。
2. 大根は3cmの長さに切り、少し厚めのかつらむきにする。かつらむきを15cmの長さに切り、米のとぎ汁でさっとゆでる。
3. かんぴょうは戻して、軽くゆでておく。
4. 肉を8等分にし、それぞれ棒状に丸める。それを芯にして大根でくるくると巻き、かんぴょうで結ぶ。
5. 鍋に煮汁を煮立て、4を入れて時々転がしながら汁気がなくなるまで煮る。
6. 器に盛りつけ、ゆでたブロッコリーを添える。

1人分　エネルギー136kcal、たんぱく質13.6g、脂質4.0g、塩分1.6g

一口メモ… 脂の少ない赤身肉を使用すると、低カロリーにおさえることができます。

毎月19日は「食育の日」です。
「うれしいな　笑顔満点　食満点」

取材時は花の咲く前でしたが、今号がお手元に届くころには、左の写真のような花が一面に咲くようすをお楽しみいただけます。

公共交通で訪れる 鳥取の美景 第8回

鳥取砂丘らっきょう畑（福部町）

鳥取の花を楽しみつつ、らっきょう畑を歩く約7km。

※農作業の妨げにならないようにご注意ください。また、車での乗り入れはご遠慮ください。

※20ページの「らっきょうの花フェア」記事も参照ください。

9:00 鳥取駅バスターミナルで岩井行きの日交バスに乗車。**9:29** 細川（ほそがわ）バス停下車。バスの進行方向に歩きガソリンスタンドのある三叉路を左へ。どんどん歩いて橋を渡る。**9:40** 岩戸口というバス停の先の複雑な交差点を左折し、住宅の横の道を上っていく。住宅が切れるところを左折。後は太い道を右、左と道なりに。**9:55** 小高い丘を登りきると、らっきょう畑と海。ほっとする美景。ここからはひたすら道なりに。農作業の人の車に注意。たびたび美景が現れるのでゆったりと歩く。振り向くと見える駟馳山（しちやま）はなかなかのたたずまいである。**11:25** 砂丘センター到着。リフトで砂丘へ（200円）。その後食事。バスまでは間があるので、からくり館（500円）、砂の美術館（300円）で楽しむ。**13:00** 砂丘会館バス停で日ノ丸バスに乗って帰路へ。**13:22** 鳥取駅バスターミナル着。静かならっきょう畑とにぎわう砂丘お土産店街の対比も面白い。

つ・ぶ・や・き

◆表紙写真のとおり、鳥取駅前の道路に芝生を敷いて、さまざまな催しが行われました。休みの日を中心に何度か足を運びましたが、とても心地好い空間でした。天気のよくない日もありましたが、雨の中で聴くエレクトーンやフォークギターの響きも、またひと味違いますね。食べ物・飲み物も美味!お店に行ってみようと思います。そして、この会期の終わりごろに行われた「民藝舘通り文化村商店會」。いつも気になっていた「旧吉田医院」が10月13日だけ一般公開されるとあって、オープンと同時に駆けつけたら、すでにたくさんのお客さん。やはりみなさんも気になっていたんですね。昭和初期の調度で品良くしつらえられた院内に入るとタイムスリップしたかのような気がしました。昭和初期にはまだ私は生まれていないんですけどね。（拓）

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
TEL (0857) 20-3159
FAX (0857) 21-1594
電子メール　kouhou@city.tottori.tottori.jp

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。

エゴマの底力・エゴマ油・なたね油

今回は、（株）アイ、ヒューマンネット 菜の花工房から、地元で採れた素材を使ったエゴマの底力・エゴマ油・なたね油を、それぞれ1名様ずつにプレゼントします。

コース1　エゴマの底力
コース2　エゴマ油
コース3　なたね油

ご希望のコースを明記してください。

【賞品提供】（株）アイ、ヒューマンネット 菜の花工房　TEL（0857）37-4036

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。**※同じ名前での応募は1通として受け付けます。**
締切　11月25日(火)(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。