

自身魚と冬野菜の蒸し煮



材料 (4人分)			
タラ切り身 (生)	4切れ	ブロッコリー	
A	酒	大さじ1	小1株 (200g)
	塩	小さじ1/2	シメジ 小1袋 (100g)
	コショウ	少々	エリンギ 2本 (60g)
白菜	6枚 (300g)	ニンジン	1/3本 (40g)
カブ	中1個 (200g)	こんぶ茶	小さじ1と1/2
		ゆず皮	適量

1. タラ切り身は一口大に切って骨を取り除き、Aの調味料をふっておく。白菜は葉と茎に分け、4cmの長さで1.5cm幅に切る。カブは8つのくし切りにする。シメジは石づきを切ってほぐし、エリンギは長さを半分にして、スライスする。ブロッコリーは小房に分け、茎の方は皮をむいて短冊切りにする。ニンジンは小口切りにする(花型でくりぬいてもよい)。ゆず皮はせん切りにしておく。
2. フライパンに白菜の茎の方、カブ、シメジ、エリンギを入れ、こんぶ茶を振りかけて混ぜ、ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸す。
3. 2の中にタラ、ブロッコリー、白菜の葉の方を入れ、上にニンジンを散らしてふたをし、再び5~6分ほど蒸す。
4. カブ、白菜の茎の方に火が通ったら、ゆず皮を散らし、ふたをして少しおいてから火を止める。

1人分 エネルギー 114kcal、たんぱく質 16.8g、脂質 0.9g、塩分 1.4g

一ロメモ…油、水を使わずに蒸すことで、野菜の甘みを引き出したカロリー控えめの簡単料理です。塩タラの場合は、最初に塩をふらないようにしてください。

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

◆今号が出るころにはもう会期が終了していますが、大阪の中之島で行われる「OSAKA 光のルネサンス2008」に、鳥取市から砂像を出展しました。茶園勝彦さんのプロデュースによる天使の像です。人手が足りなくて、私も急きょ1日だけお手伝いに。いきなり砂像を彫るのに参加しましたが、これがとても難しくて、結局私がやったところはベテランKさんがほとんどやり直し。そのかわり、型枠の後片付けなど、力仕事でしっかり働いてきました。物を作り上げることは、こうして中に入ってみないと何が大変なのかわからないものですね。でも、こうやってイベントを内側から体験するのも楽しいものです。みなさんも砂像フェスティバルのボランティア、いかがですか? (拓)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎ (0857) 20-3159 ☎ (0857) 21-1594
✉ kouhou@city.tottori.lg.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5名様にプレゼントします。



1人分 (200g)

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 1月23日(金)(当日消印有効)

ナシータカレー

2009鳥取・因幡の祭典の人気キャラクター「ナシータ」にちなんで、鳥取県産の原木しいたけと佐治町産の二十世紀梨を使ったレトルトカレーです。お肉を使っていない分カロリーは控えめ(1食140kcal)です。スパイシーなルウ、ほんのり甘酸っぱい梨、プリッとした歯ごたえの椎茸が絶妙のバランスです。

【賞品提供】 菌興椎茸協同組合
☎ 0120-743-115

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室
✉ shihou@city.tottori.lg.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。



公共交通で訪れる鳥取の美景 第10回

湖山池

誰もが知ってる湖山池の、知る人ぞ知る北西岸を歩く7km。
8:52 鳥取駅からJRで米子行き普通列車に乗って末恒駅まで。9:03 末恒駅到着。進行方向左側の住宅街の方に出て、左に進む。住宅街はお静かに。ひたすら道なりに歩いて、美萩野公園に突き当たったら左、また道なり→三叉路右、さらに道なり→三叉路左→三叉路(正面は林)右、木立の間の坂を下ると、9:30 突然湖山池に到着。津生島に見とれる。右方向にどンドン歩いて9:50 三津集落へ。撮影。県道を右方向に行くと「美」の看板の所と福井展望駐車場からの景色も美しい。10:25 福井の集落の中に入り、天穂日命神社にお参り。本殿の彫刻がすごい!また県道まで戻り、池のはたの公園内のトイレを借りる。10:55 防己尾城跡到着。さすが城跡、周囲を一望。美景なのは右の山、城跡は左の山。左の山は「ここから先は進まない」の表示に注意。少し手前の分岐を曲がること。11:25 出発。金沢・松原を通り吉岡温泉方面へ。12:00 吉岡温泉到着、町内で食事。食事処は2軒ほどあるが、休みの場合は金沢・松原周辺に3軒。食事後は温泉に浸かる。すっかり疲労回復。12:57 吉岡温泉バス停で日ノ丸バスに乗る。13:21 鳥取駅バスターミナル到着。温泉の効用をしみじみと味わった。

