

ヤーコンチャンプル



材料 (4人分)

ヤーコン	300g	油	大さじ1・1/2
木綿豆腐	1丁 (400g)	塩	小さじ1/2
豚肉	130g	コショウ	少々
ニンジン	80g	しょうゆ	大さじ1
チンゲンサイ	1株 (200g)		
ピーマン	2個 (80g)		

1. ヤーコンは皮をむき、千切りにして水にさらす。
2. 豆腐はキッチンペーパーなどに包み、上から重石をして水分を取り、固くしておく。
3. 水切りした豆腐と豚肉は、食べやすい大きさに切る。
4. ニンジンとチンゲンサイは千切りにする。ピーマンは種とヘタを取り除き、千切りにする。
5. フライパンに油 (大さじ1) を熱し、豆腐を水気がなくなるまで炒め、一度取り出す。
6. 同じフライパンに残りの油 (大さじ1/2) を加え、豚肉・ヤーコン・ニンジン・ピーマン・チンゲンサイを入れて炒める。
7. 野菜に火が通ったら、5の豆腐を戻し入れ、炒め合わせる。しょうゆ・塩・コショウで味付けする。

1人分
エネルギー 226kcal、
たんぱく質 16.9g、脂質 10.6g、
塩分 1.5g

一口メモ…豆腐・ヤーコン・野菜の水気をよく切って調理すると水っぽくなりません。ヤーコンはフラクトオリゴ糖を多く含み、低カロリーで肥満や糖尿病を予防するのに有効な食材です。

(ヤーコンのエネルギーは、茨城大学農学部教授 月橋農学博士の著作から引用)

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

◆ご好評をいただきました「鳥取の美景」は、3月号で最終回にしようと考えています。今後のこの枠の連載を何にするか、まだ決めかねているところですが、やはり何か体感できるものにしたいと考えています。「こんな企画はどう?」というアイデアがありましたら、ご意見をお寄せください。さて、「鳥取の美景」最終回は、そう、まだ訪れていない鹿野町。定番ではありますが、城下町散策を考えています。今でも雪がたくさん積もっていますが、取材予定は2月はじめ。もっと寒くて雪が多そうです。こんなに雪が降るのなら、前もって何本もまとめて取材しておけばよかったと反省する今日のごごろです(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



……公共交通で訪れる鳥取の美景 第11回

河原町中井～河原城

懐かしさを感じる河原町の7km。8:00 鳥取駅バスターミナルから日ノ丸バス西郷線北村行きに乗る。8:39 中井農協前バス停到着。この周辺は焼き物の名産地。牛ノ戸焼、因州中井窯、やなせ窯の窯元から煙が立ち上る。中井の集落をバスが来た方向に引き返して歩く。村のあちこちが美しく手入れされている。村の外に出たら360°が美しい山村風景。後ろを振り返りながら歩く。天神橋あたりで広々とした景色とお別れ。9:42 八上姫公園到着。トイレを借りる。公園内を散策。漫画家藤原芳秀さんが若かりしころに手がけた「八上姫伝説」の「石の紙芝居」を鑑賞。10:10 出発。10:35 河原城が見えてくる。JA ライスセンターと河原中学校の間の農道へ左折。その前に、その反対側の千代川さくらづつみ公園を散策。10:50 農道を歩き始める。ひたすら道なり。見晴らしがよく、さっき歩いた曳田川の谷、智頭の谷、しばらく行くと船岡の谷も一望。11:06 お城山展望台河原城(月曜休館)到着。まず展望台に。撮影後、館内を見学。帰りに梅干ジェラートを食べる。12:00 出発。来た道の続きを歩けば下りられるが近道の散策道もある。河原の街なかで昼食。13:00 河原バス停で日ノ丸バスに乗る。13:22 鳥取駅バスターミナル到着。時間がかかっているのはあちこち寄り道したためです。



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。



砂たまご3個・砂コーヒー150g

砂たまご・砂コーヒーセット

鳥取砂丘の砂を使った新しい特産品です。放し飼いの地鶏の卵を砂で蒸し焼きにした「砂たまご」は、ほくほくとした食感が特徴で、白身にはほんのり焦げ目。砂を250℃に熱して焙煎した「砂コーヒー」は、芳醇な香りともろやかな味わいをお楽しみください。

【賞品提供】(有)ふくべむら特産品本舗

☎ (0857)74-3158

※受付 8:30～11:00、水曜定休

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 2月24日(火)(当日消印有効)

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。