

簡単にできる魚メニューの一品を、
8回シリーズで紹介します。

食生活改善推進員連絡協議会 用瀬支部

魚メニュー編 Vol.2

いわしの香り漬け



材料 (4人分)

| | | | |
|-----|------|----|--------|
| いわし | 8尾 | 葱 | 30g |
| 小麦粉 | 大さじ2 | 酢 | 大さじ4 |
| 揚げ油 | 適量 | 醤油 | 大さじ1 |
| 土生姜 | 30g | 砂糖 | 大さじ1.5 |

1. いわしは頭と内臓を取り流水でよく洗う。ペーパータオルなどで水を取り1cm間隔の切り込みを中骨まで入れる。
2. 小麦粉を薄くまぶし、中温の油でカラッと揚げる。
3. 千切りにした生姜と調味料を混ぜ合わせておいた漬け汁に揚げたいわしをくぐらせる。
4. お皿にいわしを盛りつけ、上に漬け汁の生姜と小口切りにした葱をたっぷり盛り、漬け汁をかける。

1人分
エネルギー 374kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 23.7g
塩分 1.0g

一口メモ…魚の水気はしっかり取りましょう。また、切り込みを入れて揚げることで、中骨まで食べられます。

毎月19日は「食育の日」です。
「いただきます。」のこさず食べて、元気な体

つ・ぶ・や・き

◆「シリーズ公園へ出かけよう」にたくさんお便りをいただきました。子どもが小さい頃、私もよく出かけていて、我が家のお気に入りには「真教寺公園」でした。ここは都市公園ならではの洗練された美しさがあります。ここ以外にも中心市街地には、たくさんのお宝がありますから、これからもどんどんお伝えしていきます。お楽しみに(裕)

◆日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は少しずつ涼しくなり、過ごしやすくなってきました。気候の変化で体調を崩さないよう気をつけましょう。秋といえば「○○の秋」という言葉がありますね。食べ物、芸術、スポーツと10月は色々なところでたくさんイベントが行われます。気になるイベントがないかしっかりチェックですよ!(め)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
TEL 0857-20-3132 FAX 0857-20-3056
MAIL kouhou@city.tottori.lg.jp



浜村砂丘公園 ヤサホパーク

鳥取市気高町浜村 (JR 浜村駅から徒歩5分)

コメント

気高町に平成16年度より整備されている浜村砂丘公園は、地域のみなさんから「ヤサホパーク」と呼ばれ親しまれています。「ヤサホ」とは、地域で踊り継がれている民謡「貝がら節」の一節にある掛け声のこと。

この公園の小高い丘からは海と鷲峰山が望めます。先日は、傾斜を利用したステージで野外コンサートが開かれました。また、遊具や休憩所もありますので、小さなお子



さんからご年配の人までのんびり過ごすことができます。

今年の夏は猛暑で外出を控えていた人も、暑さも和らいだ青空の下、静かに秋の訪れを感じてみるのもいいかも。

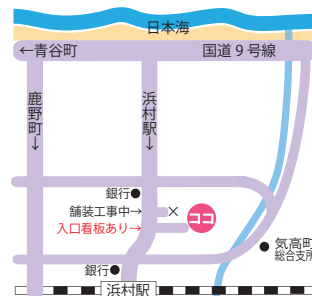
☆進入路が舗装工事中ですが、トイレは使用できます。
☆その他の工事施工区域には入らないください。

データ

駐車場 12台 (無料)
トイレ あり
ベンチ あり
テーブル あり

問い合わせ先

(財)鳥取市公園・スポーツ施設協会
TEL 0857-21-5532



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。



黒せんべい1袋・黒らっきょう1瓶のセット

黒らっきょう・黒せんべい

福部産の生らっきょうを蒸し焼き・熟成させた真っ黒な「黒らっきょう」は抗酸化力が生の195倍!まるでブルーのような味わいです。「黒せんべい」は、黒らっきょうを20%、鳥取県産米粉に練り込み焼き上げたせんべいです。

【賞品提供】野菜畑のシンデレラ

TEL 0857-30-3501

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 10月24日(日)(当日消印有効)

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室
MAIL 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。
※応募されたみなさんの個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。