

## かわいの野菜あんかけ



### 材料 (4人分)

カレイ	4尾	④パプリカ	60g
塩	少々	だし汁	2カップ
小麦粉	適量	砂糖	大さじ1
揚げ油	適量	酒	大さじ1
①干しシイタケ	15g	しょうゆ	大さじ1.5
②ニンジン	50g	片栗粉	大さじ1.5
③ホウレン草	90g	水	大さじ3

1. カレイはウロコとぬめりを取り、裏の胸びれの下に切れ目を入れ、表から内臓を取り除き、塩を入れた水で洗い、水気を拭き取る。斜めに深く切れ込みを入れて小麦粉をまぶす。揚げ油を180度に熱し、カラッと揚げる。
2. ①はぬるま湯で戻し、石づきを取って薄切りに。②は3cmの長さに切り、1cm幅の薄切りに。③は塩を入れた熱湯で色よく茹でて水にとり、絞って3cmの長さに切る。④は薄切りにする。
3. 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら①②を加えてAで味付けする。さらに③④を加えて味をからませ、火を弱め水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらカレイの上にかける。

**1人分**  
エネルギー 269kcal  
たんぱく質 20.0g  
脂質 13.5g  
塩分 1.1g

一口メモ…小麦粉を払い落とすとカラッと揚がり、油も控えられます。

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

◆第2回鳥取砂丘検定を中1の長男、中3の長女と一緒に受けました。当日の朝、長女と砂丘を散策し午後の検定に備えました。散策には小2の次女もが加わりピクニック気分。梨ソフトを食べながら、「合格したら、今度は海鮮丼と梨ゼラートを食べよう」ということになりました。今から12月1日の結果発表が待ち遠しいです。(裕)

◆市報の編集をしていると、鳥取市内でのたくさんの方の情報を知ることができ、パソコンに向かいながら「こういうこともあるんだ」、「これは気になるなあ」と毎号発見があったり、情報の幅が広いので勉強になることも多いです。市報を作っていく中で、様々な分野の情報をよく読み鳥取市がどうなっているかを把握していきたいと思えます。(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



## ニュータウン中央公園 芝生広場

### コメント

鳥取市若葉台北5丁目  
(若葉台北5丁目バス停隣)

鳥取環境大学を望む、ついのニュータウン中央公園は、大池調整池に隣接する緑豊かな公園です。

訪れた日は気候も穏やかで、カエデの紅葉が、ちょうど見ごろでした。一面の芝生広場は楕円形のユニークな形をしていて、なぜか心が安らぐ不思議な空間。遊具は小さなお子さん向きで、2～3歳くらいの坊やが傾斜の緩い滑り台に夢中になっていました。



今年の夏は猛暑で、葉が日焼けしないかと心配しましたが、こうしてきれいな紅葉を見せてくれると、自然に感謝し、思わず「ありがとう」と言いたくなりますね。

☆修繕中の遊具は使用しないでください。

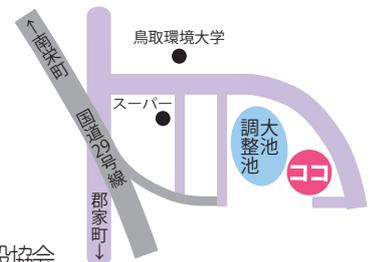
☆公園内では犬を放さないでください。

### データ

駐車場 25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。



鳥取のはと麦茶 1箱  
(7g × 24袋)

### 鳥取のはと麦茶

自然環境豊かな鳥取市、八頭町、岩美町で栽培されたハトムギを100%使用した「はと麦茶」です。爽やかで香ばしい風味のはと麦茶はノンカフェインですので、お子さんも安心して飲みいただけます。

【賞品提供】(株)ゼンヤクノー TEL 0857-28-2521

**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 12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

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。