

魚メニュー編 Vol.8

ハタハタとシャキシャキ野菜の  
らっきょうソース



材料 (4人分)

干しハタ	8尾	ニンジン	40g
A	しょうが汁 小さじ1	タマネギ	80g
	こしょう 少々	カイワレ大根	20g
	酒 大さじ1	らっきょう	40g
B	しょうゆ 大さじ1	白ネギ	1/2本
	らっきょう酢 大さじ3	ショウガ	1片
	だし汁 大さじ1・1/2	小麦粉	適量
	ごま油 大さじ1	サラダ油	適量
赤唐辛子	少々		

1. ニンジン、タマネギは細めの千切りにし、5分ほど水にさらす。
2. カイワレ大根は根元を切り、3cmに切っておく。
3. 干しハタにAをからめて、10分ほどおく。
4. らっきょう、白ネギ、ショウガをみじん切りにし、赤唐辛子は種を取り小口切りにする。Bの調味液とあわせてソースを作る。
5. 干しハタは汁気を拭き取り小麦粉をまぶして、160℃の油でゆっくり骨に火が通るまで揚げ、最後に180℃に温度を上げカラリと揚げる。
6. お皿に1と2の野菜を彩りよく盛りつけ、揚げた干しハタも一緒に盛り、熱いうちにらっきょうソースをかける。

1人分  
エネルギー 203kcal  
たんぱく質 10.8g  
脂質 11.2g  
塩分 1.9g

一口メモ…骨までカラリと揚げ、砂丘らっきょうの風味と共に味わってください。

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

◆大地震で被害に遭われたみなさまへお見舞いを申し上げます。被災地では、復興に向けた長く厳しい道を歩み始めたところですが、まもなく桜も開花し、温かくさわやかな季節を迎えます。被災された人たちの目に、今年の桜はどう映るのでしょうか。心の傷は決して癒えないと思いますが、必ず春が訪れるように心安らく時も来ると信じています。世界中がみなさんを応援していますのでがんばってください。(裕)

◆3月11日(金)に起きた東北地方太平洋沖地震で亡くなられた方々、遺族の方々に心よりお悔やみ申し上げます。

被災された皆様、救助にあたっていらっしゃる方々の無事と共に一日も早い復興をお祈り申し上げます。(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



みほごうえん 憩いの広場  
鳥取市吉成 (美保球場隣)

コメント

美保公園内にある憩いの広場です。周辺には、美保球場や市民体育館などのスポーツ施設が充実し、年間を通じて多くの人でにぎわっています。

訪れた日は、隣接する多目的広場で、少年野球のチームが元気に練習していました。また、歩道沿いでは、車いすのお年寄りが日なたぼっこをするなど、子どもからお年寄りまで多くの人が、春の日ざしをいっぱい浴びて過ごしていました。



先ごろ、遊具をリニューアルしましたので、屋外で過ごしやすくなったこの時期は、ぜひ遊びにきてください。

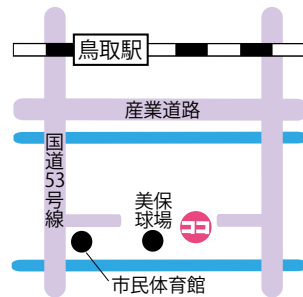
☆犬を連れ込まないでください。  
☆ごみは各自が持ち帰りましょう。

データ

駐車場 23台(無料)  
トイレ あり  
※車いす用は美保球場内にあります。  
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。



古代米(黒米) 1kg入り1袋

古代米(黒米)

山村で育てた古代米の黒米(玄米)です。特にビタミンB群が多く含まれ、便秘解消にも役立ちます。食べ方は、1合の白米に大さじ1杯を入れて、炊飯器と一緒に炊くだけ。4月1日にオープンした「とっとり市報」に出品しています。

【賞品提供】半農半α創造と復興 TEL 0857-57-0386

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 4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 shinou@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。