

大豆団子のあんかけ



材料 (8個分)

ゆで大豆	200g	揚げ油	適量	
長芋 (ねばりっこ)	40g	ブロッコリー	100g	
ニンジン	30g	カニかま	20g	
干し椎茸	2g	だし汁	300g	
ひじき	3g	A {	塩	1g
ごぼう	30g		みりん	10g
小麦粉	5g		薄口醤油	10g
片栗粉	適量	片栗粉	5g	

- ゆで大豆をマッシャーで荒くつぶす。
- 水に戻したいだけ、長芋、ニンジンを粗みじんにし、細かくさがきにしたごぼう、戻したひじき、小麦粉、塩ひとつまみを1に入れて混ぜ、団子(8個)に丸める。
- 表面に片栗粉を薄くまぶし、油でカラリと揚げる。
- だし汁にAを加え、ほぐしたカニかまを入れ、水どき片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ブロッコリーを小房に分け、塩ひとつまみ入れた熱湯でゆでる。
- 器に団子とブロッコリーを盛り、あんをかける。

1人分
エネルギー 175kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 8.6g
塩分 0.9g

一口メモ…団子に入れる野菜は、火が通りやすく、歯ごたえが残るように粗みじんにしています。

6月は食育月間です。

毎月19日は「食育の日」です。

つ・ぶ・や・き

◆いま、私が一番熱中していること、それは、娘のバレーボールの応援です。「中国大会出場」を目標に、叱られても叱られても立ち上がり、大粒の涙を流したり、励まし合ったり、時には笑顔満開で、チームメイトや先生との絆を深めています。あ～、青春でいいですね。いよいよ6月は総体です。普通に生活ができ、総体に出場できることに感謝し、精一杯頑張ってもらいたいものです。もちろん母は、応援団として大声を出していることでしょう!! (hi)

◆4月下旬、気仙沼市へボランティアに行きました。避難所で暮らす皆さんは、辛い思いをされているにもかかわらず、温かく接してくれました。人が人とが繋がり、助け合うことで、どれだけ大きな力を生むのか、肌で感じました。私は4月から新しく広報室で働いていますが、この仕事がたくさんさんの結び付きを作るきっかけになればという思いです。(Tel)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室

TEL 0857-20-3132 FAX 0857-20-3056

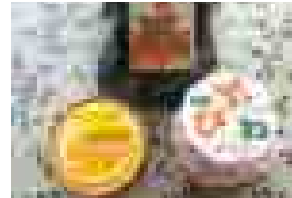
MAIL kouhou@city.tottori.lg.jp



びわの袋かけ体験

青谷町 絹見・引地集落の「びわ」

絹見・引地集落は、湯梨浜町との境に位置し標高約100mに位置する集落で、人口126人、37世帯の小さな2集落です。絹見と引地は字名で絹見と称していますが、2集落を分けるかのように、鳥取市指定文化財の由緒ある幡井神社があります。絹見・引地の特産物として、鳥取県では珍しい「びわ」が昔から栽培されていますが、県内では近隣地域のみ知られていました。



びわを使った特産品には、びわ葉茶、びわジャム、びわアイスなどがあります。また、中郷地区公民館では「びわで生き活き講座」を開催し、びわ葉を使っの染物や、びわの木灰釉薬で陶器作りなどに取り組み、中郷地区全体でびわの里づくりを進めています。これらのびわ製品は、青谷ようこそ館で販売しており、なかでもびわの果肉入りアイスクリームは、やわらかいびわ色に仕上がった上品な甘さが特長です。また、ジャムも美味しく人気があります。

びわ製品の問い合わせ先

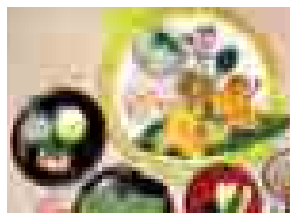
青谷ようこそ館

TEL 0857-85-0600



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。
抽選でペア5組にプレゼントします。



「雑ものがたり」お食事券
2人分

「雑ものがたり」お食事券

用瀬の伝統行事『流しびな』をアピールしようと、ひな人形をのせるワラの「棧俵」に、色とりどりの地元特産物を盛りつけた創作料理です。

デザートも付いて、とても魅力のある華やかな料理です。

【賞品提供】流しびなの館 TEL 0858-87-3222

HPアドレス <http://nagashibinanoyakata.jp/>

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。

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 6月24日(金)(当日消印有効)