



材料 (4人分)

大豆	80g	ねぎ	適量
大根 (1/4 本)	120g	味噌	大さじ2強
こんにゃく(下ゆで済)	90g	水	800ml
ニンジン (1/2 本)	80g	にぼし	25g
油揚げ	60g		
(またはさつまあげ)	(1枚)		

1. 一晩水に浸して柔らかくした大豆をみじん切りにし、すりつぶしておく。
2. 大根、こんにゃく、ニンジン、油揚げは短冊切りにし、ねぎは小口切りにする。
3. なべに水とにぼしを入れ、中火で10分ほど煮立てて、沸騰したらにぼしを引き上げる。
4. 大根、ニンジン、こんにゃく、油揚げを入れて柔らかくなるまで煮る。
5. 味噌を溶き入れ、大豆を加えて中火で沸騰させ2~3回かきまぜる。
6. 最後にねぎを加えて火を止める。

1人分
エネルギー 174kcal
たんぱく質 11.4g
脂質 9.4g
塩分 1.2g

一口メモ…大豆を入れてから煮込み過ぎると、風味が悪くなるので注意しましょう。

毎月19日は「食育の日」です。
バランスよく 食べて健康 元気な体

つ・ぶ・や・き

◆姉妹都市・郡山市から「広報こおりやま」6月号が届きました。本市が震災からの早期復興を願い寄贈した鯉の絵「友鯉図」の記事が掲載されていました。鳥取藩絵師の流れをくむ因幡鯉の絵には、昔から「遊鯉図」という名前をよく見ますが、「友鯉図」は初見です。命名は渡辺美術館の荻原事務局長さん。あえて「友」の字をあてられた荻原さんのお心遣いに感謝しました。(裕)

◆今年の夏も平均よりも高い気温が予想されているようです。毎年のことですが、熱中症対策と水分補給を忘れずに！

私は暑いのがどうも苦手ず、日差しの強い日はなかなか外に出れず…なので日が落ちて涼しくなったころを狙って夕暮れ散歩に出かけています。静かでのんびり過ごせるのでおすすめです。(ゆ)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室

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

EMAIL kouhou@city.tottori.lg.jp



鹿野町

ボランティアグループ 城山まもりたい

平成20年6月に結成された「城山まもりたい」は、市民が楽しみにしている鹿野祭りの中心地である鹿野城跡公園の美観活動に取組む団体です。

街なみ整備が進む中、鹿野地域には地域のシンボルである鹿野城跡公園の掃除や植栽を管理する組織がありませんでした。しかし、鹿野城跡公園を守るため、茶飲み仲間の有志が中心となって結成し、「地域おこしにつ



ながり、故郷が元気になれば」との想いで、行政や地区公民館と協働で保全活動を行っています。

毎年11月に開催している「城跡公園 自然と景観を

守るイベント」では、幅広く参加を呼びかけ、小学生、中学生、鳥取大学の教授や学生、地域住民と一緒に城跡公園の植樹活動や草刈りなどを行っています。さまざまな世代の鹿野を愛する人々が取り組むこの活動は、鹿野地域を引っ張っていく新たな力になっています。



問い合わせ先

鹿野町総合支所地域振興課

TEL 0857-84-2011

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。



まいたけ (6個箱入り)

まいたけ

ひとつひとつ精魂込めて育てられた国府町産のまいたけです。天ぷらやまいたけご飯などにすると、豊かな香りとシャキシャキした食感が絶品です。

意外なレシピとして、カレーに入れるのもお勧めです。

【賞品提供】山本きのご園 TEL 0857-39-3255

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 7月22日(金)(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。
※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。