

お豆のさっぱり酢の物



材料 (4人分)

空豆	40粒	トマト	1個
きゅうり	中2本	うずら卵	4個
粗塩	小さじ1/2	【合わせ調味料】	
甘酢らっきょう	4個	甘酢らっきょう漬け酢	50ml
玉ねぎ	100g	A { かつお節	3g
パプリカ	70g	こしょう	少々

1. 空豆は皮に切り込みを入れ、塩ゆでして皮をむく。
2. きゅうりは薄い輪切りにし、粗塩をもみ込んで15分置き、水気を絞る。
3. 甘酢らっきょうは粗みじん切りにし、玉ねぎは半分に切って薄く切る。
4. パプリカは半分に切って薄く切り、湯通しする。
5. トマトは皮付きのまま1cmの角切りにする。
6. うずら卵は茹でて殻をむき、半分に切る。
7. ボールに1～5を入れ、Aを入れて全体に味をなじませ、器に盛り付けたら、うずら卵を彩りよく飾る。

1人分
エネルギー 129kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 1.4g
塩分 1.4g

一口メモ…冷やすと爽やかで美味しくなりますので、旬の豆を酢の物で味わってみましょう。

毎月19日は「食育の日」です。

この味 この手間 この心 伝えていきたい次世代へ
食育のスタートはこの一歩から

つ・ぶ・や・き

- ◆子どもを連れて「わらべ館」へ行きました。車を降りるとすぐ「わらべ夢ひろば」があり、裸足になった我が子は、緑の芝生へ一目散にすっ飛んで行きました。思いっきりかけ回ったり、芝生の斜面でゴロゴロと転がったりした後、やっと「わらべ館」へ。涼しい館内で、昔懐かしい遊びを堪能し、あっという間に時間が過ぎてしまいました。長い夏休み、新しくなった「わらべ館」へぜひ一度行ってみてください。(hi)
- ◆シリーズ元気です。どの地域にどんな頑張りがあるのかを見つけるのが難しいと毎月思います。多くの人の助けを得て、何とか原稿に仕上げる事ができています。みなさん本当に感謝です。この取材で一番好きなのは、自分よりずっと人生経験のある人たちが子どものような目になることを見ること。自分もこんな目になるように年齢を重ねていけたらなと思います。(Tel)

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



気高町 貝がら節の里「ヤサホーパーク」

貝がら節の掛け声「ヤサホー」にちなんで「貝がら節の里ヤサホーパーク」と愛称が名付けられた浜村砂丘公園は、浜村駅から徒歩5分という場所にあり、北側は日本海、南側は鷲峰山と田園風景が一望できる素晴らしいロケーションです。

海からの爽やかな風が吹き抜け、芝生が敷きつめられたこの公園は、グラウンドゴルフをはじめ、様々なレク



リエーションに利用できるほか、浜村温泉の足湯にのんびりつかったり、温泉スタンドで温泉を購入(110ℓ100円)したりすることができます。

特に、子ども向けのイベントや遠足などで利用されることが多く、笑顔で遊ぶ親子の姿がよく見かけられます。

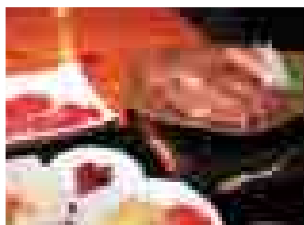
8月には、地元中学生と京都造形芸術大学生が、貝がら節のふるさとをイメージする7つの砂像を制作する予定で、「砂像のまち鳥取市」と共に「貝がら節の里ヤサホーパーク」の魅力为全国へ情報発信していきます。



利用申込・問い合わせ先
気高町総合支所産業建設課
TEL 0857-82-3154

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。



いなば産牛ロースステーキ定食

「いなば産牛ロースステーキ定食」お食事券

鳥取県内の酪農家の牛の中から厳選した牛肉を使ったロースステーキ定食です。200gのステーキに、ご飯、汁、サラダも付いてボリューム満点。好みの焼き加減に焼きながら食べられる贅沢な一品です。
【賞品提供】

ファーマーズガーデン鳥取牧場場 ☎ 0857-53-1800

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 8月24日(水)(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。