

枝豆といかのカラフル炒め



材料 (4人分)

枝豆(さやごと)	300g	長ねぎ(小口切り)	20cm	
いか(肉厚のもの)	400g	しょうが(みじん切り)	大さじ1.1/2	
A・B	酒	大さじ2	中華スープ	小さじ1
	塩	少々	水(中華スープを溶かす)	1/2カップ
赤・黄パプリカ	各50g	油	大さじ1	
エリンギ	50g	片栗粉	小さじ2	

- 枝豆は塩ゆでし、あら熱がとれたらサヤから出す。(冷凍のものは解けてから)
- いかは表面に縦、横に切れ目を入れて、1cm角に切り、Aで下味をつける。
- パプリカ、エリンギはいかと同じように1cm角に切る。
- 中華鍋に油を熱して、ねぎ、しょうがを炒め、香りが出たら水気を切ったいかを入れて炒める。
- エリンギを入れ、いかに8分通り火が通ったら、枝豆、パプリカ、Bを加えてさっと炒める。
- 倍量の水で溶いた片栗粉を加えて煮立て、とろみをつける。

1人分
エネルギー 253kcal
たんぱく質 27.5g
脂質 8.9g
塩分 1.0g

一口メモ…いかのうま味を塩味でさっぱり仕上げ、枝豆、パプリカでカラフルにしました。冷たくしてもおいしくいただけます。

毎月19日は「食育の日」です。

ばんごはん ケータイ見ずに 顔見よう
テレビは消して会話しよう

つ・ぶ・や・き

◆最近料理のレパートリーを増やそうといういろいろなメニューに挑戦しています。用意しにくい材料は別の物で代用したりしていますが…。

季節の旬の食材を使った料理もいいですね。鳥取の秋の旬といえば、今月号の読者プレゼントにもある二十世紀梨が出てきます。梨を使ったお菓子に挑戦してみようかな。みなさんの秋のおすすめ料理は何ですか?(め)

◆やまびこ館のドールハウス展に行ってきました。ミニチュア家具が織りなす不思議な空間に、「こんな部屋がほしい」と思わずため息が出ました。部屋の真ん中には、テレビではなく大きな暖炉があり、静かに読書をするこの部屋の主の姿が思い浮かびました。忙しかった今年の夏、秋の夜には静かに読書がしたいですね。(裕)

〒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



かんと 神戸地区の「桃」

神戸地区は、千代川支流の砂見川に沿って東西10*にわたり点在する7集落からなる中山間地区です。238戸、人口886人の小さな地区ですが、古くから、柿・梨・桃などの果樹の栽培が盛んに行われてきました。特に桃は県内唯一の産地であり、中山間の緩傾斜の地形を利用した有機肥料主体の味本位の桃作りに取り組み、「砂見の桃」のブランドを確立しています。



7月上旬から8月中旬にかけて、勘助・清水など10品種が次々と旬を迎えますが、鮮度を大切にするデリケートな桃は、夜明けを待って収穫・選果されます。午後から選果場でも販売されますが、連日たくさんのお客様に来ていただいています。また、毎年7月下旬には小学校も参加して、地区を挙げての大イベント「かんと桃まつり」が開催され、第13回を迎えた今年も地区内外から多くのお客様で賑わいました。

※10ページの「まちかどアルバム」にも紹介しています。

問い合わせ先

かんと地域づくり協議会事務局
(神戸地区公民館内)

☎ 0857-55-0001



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。



二十世紀梨 (5個かご入り)

二十世紀梨

鳥取が誇る和梨の王様「二十世紀梨」。シャキシャキとした食感とみずみずしさあふれる爽やかな美味しさが魅力です。福部町の生産者のみなさんが丹精込めて作った二十世紀梨です。

【賞品提供】

山湯山果実協同組合 ☎ 0857-75-2226

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 9月20日(火) (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「市政と広報」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。