



河原町西郷地区
神馬村づくり協議会

河原町西郷地区の神馬集落に、鳥取のマチュピチュと呼ばれる天空の棚田「池田」があります。標高430メートルという高地にあり、細い山道を約30分歩いて登って行くと、突然目の前に開けた棚田の光景が広がります。

そんな自然の財産をうまく活用しながら地域を盛り上げようと、神馬集落の全住民が構成員となって神馬村づくり協議会（会長 澤田寿彦さん）が結成されています。



農家民泊「さわちんち」

協議会の活動内容は、農村ボランティアの受け入れや地域レクリエーション、加工食品づくり、農村体験など多岐に渡っています。なかでも「さわちんち」と「花よめ修行」というユニークな名前の農家民泊では、会長の澤田さんと、



島根県から移住して来られた横山良子さんがそれぞれオーナーとして温かくお迎えしていただきます。

四季折々の山あいの農村風景と、人と人とのつながりの温かさを神馬で体感してみたいいかがでしょうか。

問い合わせ先 河原町総合支所 地域振興課
☎ 0858-76-3111

つ・ぶ・や・き

◆早いもので、市報も12月号になってしまいました。12月の一大イベントといえば“クリスマス”。子どもの頃、目が覚めると枕元にはおもちゃのポージングセットが…。サンタさんからのプレゼントに大喜びをした記憶があります。小学1年生の我が子も、おもちゃ屋さんの広告を切り抜いてはサンタさんをお願いをしています。さて、サンタさんは願いをかなえてくれるでしょうか。(hi)
◆初めて自分の撮った写真が表紙を飾りました。また、市報に寄せられる感想に、自分の担当ページの写真がよかったという声があり、とても嬉しいです。最近、カメラがとても楽しいです。鳥取には、自分がまだ知らないみなさんの活躍がたくさんあると思います。今後も広く取材し、生き生きとした表情をみなさんに伝えていきたいと、改めて身の引き締まる思いです。<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

簡単にできる豆メニューの一品を、8回シリーズで紹介します。

食生活改善推進員連絡協議会 鳥取支部

豆メニュー編 Vol. 8

金時豆の筑前煮風



材料（4人分）

ゆでた金時豆	200g	さやいんげん	2~3本 (10g)	
鶏もも肉	100g	サラダ油	小さじ1/2	
ごぼう	小1/2本(50g)	水	1/2カップ	
にんじん	小1/2本(50g)	A {	しょうゆ	大さじ1
しいたけ	2枚		酒	大さじ1
板こんにゃく	1/2枚 (100g)		みりん	大さじ1

下ごしらえ…金時豆は一晩水につけてもどし、やわらかくゆでておく。

- ① 鶏もも肉は余分な脂を取り除き一口大に、ごぼうは5mm幅の斜め切りにする。
- ② にんじんは一口大の乱切りに、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 板こんにゃくは下ゆでし、スプーンで一口大にちぎっておく。さやいんげんはゆでてさまし、2cmの斜め切りにする。
- ④ 熱した鍋に、サラダ油を入れ、鶏もも肉を入れて中火で焼き色をつける。ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけを順に加え、中火で炒め合わせ、金時豆を加えて水を注ぐ。
- ⑤ 煮立ったら火を弱めてAを加えて落としふたをして全体がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ さやいんげんを加えてひと混ぜし、火を止める。

1人分 エネルギー 139kcal
たんぱく質 9.9g
脂質 2.0g
塩分 0.7g

一口メモ…金時豆のかわりに黒豆を使ってもおいしくいただけます。おせち料理の一品にもどうぞ。

毎月19日は「食育の日」です。

食べること 手作り一番 いのちの輪

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3名様にプレゼントします。

豆乳鍋セット「和（なごみ）」



雨滝のこだわりがギュッと詰まった素材をぜいたくに使った豆乳鍋セットです。一つひとつ心を込めて作り上げた「雨滝の豆腐」を、風味豊かな豆乳鍋としてお楽しみいただけます。

【賞品提供】有限会社 とうふ工房雨滝
☎ 0857-58-0770

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 12月16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。