

簡単にできる芋メニューの一品を、
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 気高支部

芋メニュー編 Vol.1

揚げじゃがとつくねの甘酢あんかけ



材料 (4人分)

じゃがいも	中4個	揚げ油	適量		
にんじん	1/2本	トマトケチャップ	大さじ1・1/2		
ブロッコリー	1/2株		しょうゆ	小さじ1/2	
鶏ひき肉	100g	B	鶏がらスープ	小さじ1/2	
A	玉ねぎ(みじん切り)		1/4個	片栗粉	小さじ1
	しょうが汁		小さじ1	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/2			
	小麦粉	大さじ1			

- ① じゃがいもは芽の部分を取り除き、皮を残して乱切りにし、水気をふきとる。
- ② にんじんは乱切りにし、ブロッコリーは一口大に切り、やわらかくゆでて、ざるにあげ、冷ましておく。
- ③ 鶏ひき肉はAとよく混ぜ合わせる。
- ④ 油を170度に熱し、①を5分程度揚げる。③のつくねもスプーンですくって3分程度揚げる。
- ⑤ 鍋にBを入れて甘酢を作る。
- ⑥ 器に②と④を盛り、⑤の甘酢を小皿にそえる。

1人分 エネルギー 226kcal
たんぱく質 9.5g
脂質 5.5g
塩分 1.1g

一口メモ…じゃがいもは皮つきのまま揚げることで、皮も食べられて、季節に関係なくおいしくいただけます。

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

中山間地域の宝シリーズ⑧



百人一首のふるさと 上野地区
上野地区活性化協議会

上野地区は本市の東方にあり、福部・国府地域に接し、標高248mの稲葉山の中腹に位置する戦後の開拓地です。稲葉山は万葉の昔、因幡の国守である中納言行平に詠われた由緒ある景勝地です。



上野ふれあい交流館

平成15年に、地区の自主的な活動組織として上野地区活性化協議会を結成。協議会では毎年10月末に、地区の情報発信を目的とした交流イベント「秋の収穫祭」を開催しています。梨・柿・りんご・野菜など地区の農産物の販売やいも鍋、餅つきなどを行い、秋の味覚を求める多くの参加者で賑わいます。また、農業体験交流の拠点施設「上野ふれあい交流館」の建設や「百人一首歌碑」

の建立、大沢池周辺の景観美化を実現し、市民の憩いの場所ともなっています。今後とも、稲葉山の自然と歴史を多くの方に広めるとともに、理想郷の建設と生きがいのある村づくりを実現したいと願っています。



問い合わせ先

上野地区活性化協議会
☎ 0857-23-6806

つ・ぶ・や・き

◆市報の表紙が新しくなりました。いかがでしょうか?鳥取市では、市民のみなさまに市報をより身近に感じていただき、ご愛読していただくこと、昨年、有識者による「とっとり市報を語る会」を設置。委員のみなさまと検討を重ね、少しずつですが、見直しを図っています。そして、今月号から表紙を新装。今後とも、みなさまに愛されるとっとり市報をめざしていきます。今年もどうぞよろしくお祈りします。(裕)

◆みなさんは2012年の目標は何が決まっていますか。1月号には市政10大ニュースを取り上げていますが、私も2012年は年内に起こった出来事や体験したことのTOP10を作れるくらい心に残る思い出を作りたいなあと思います。今年もとっとり市報をどうぞよろしくお祈りします!(め)

〒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

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。

アロエベラ、白ネギ、関連商品セット



河原町で生産した、アロエベラ生葉、アロエベラシロップ漬け、白ネギ、白ネギパウダー、乾燥白ネギをセットにしました。レシピを添えてお届けしますので、アロエ料理に挑戦してみてください。

【賞品提供】(株)中央ファーム
☎ 0858-85-0052

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 1月20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。