

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 佐治支部

芋メニュー編 Vol.3

里芋のおやき



材料 (4人分)

里芋	360g	サラダ油	適量
桜えび	10g	A {	小麦粉 大さじ3
青ねぎ	60g		片栗粉 大さじ2
にんじん	20g	}	塩 少々
しょうゆ	大さじ1		《付け合わせ》
みりん	大さじ2	ミニトマト	4個

- ① 里芋は皮ごとラップに包んで電子レンジにかけ(10分位)、柔らかくなったら皮をむきつぶす。にんじんは千切りにしゆでしておく。
- ② ①にAを入れて混ぜ、桜えびと小口切りにした青ねぎを加え8等分の円形にまとめる。
- ③ フライパンを温めてサラダ油をなじませ、②を入れて両面色よく焼く(こがさないように中央位で)。
- ④ ③にしょうゆとみりんを加え、からめる。
- ⑤ 器に盛り、ミニトマトを付け合わせる。

1人分  
エネルギー 163kcal  
たんぱく質 4.2g  
脂質 3.4g  
塩分 0.9g

一口メモ…里芋の煮物を利用してても簡単でおいしくできます。

毎月19日は「食育の日」です。

ばんごはん ケータイ見ずに顔みよう  
テレビは消して会話しよう



中山間地域の宝シリーズ10

## 国府町 いなば国府ガイドクラブ

国府町は、奈良時代から因幡の国府が置かれ、政治、経済、文化の中心として栄えた地域で、このことが町の名前の由来となっています。町内には因幡国府跡などの史跡・文化財も多く点在し、「雨滝」などの景勝地もあります。



清掃作業

いなば国府ガイドクラブは、県内外から訪れていただいたみなさんに、これらの史跡などの歴史や、国府町の魅力をより知っていただくことを目的として結成しました。現在は12名の会員が、日々勉強会や史跡の清掃などを行いながら、ガイド技術の向上に努めて活動しています。

また、よりわかりやすいガイドができるよう「紙芝居」で説明をしたり、時には「手品」や「腹話術」を取り入れたりして、お客さんとふれあひながら飽きさせない工夫も行っています。説明を受けた方からは「ただ見るだけではなくわかりやすい説明で、より歴史を感じることができた」と大変好評です。



### 問い合わせ先

いなば国府ガイドクラブ  
(因幡万葉歴史館内受付)  
☎ 0857-26-1780

### つ・ぶ・や・き

◆湖山池の取材で出会った愛鳥家のみなさんは、倉吉、島根、岡山などから来られており関心の高さがうかがえました。また、先日県立図書館であった中世の湖山池に関する講座には、会場に入りきれないほどの受講者が詰めかけ、かつての湖山池は直接日本海から交易船が入港できる港町であったとの話に、興味深そうに耳を傾けていらっしゃいました。(裕)  
◆今回は湖山池の写真が表紙を飾っていますが、湖山池公園「お花畑ゾーン」に足を運ばれたことはありますか。軽い運動や散歩のコースなどにもちょうどいい場所です。広々としていて湖山池が一望でき、表紙写真のように四季の移り変わりを楽しむことができるおすめの癒しスポットです。(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。



ほしいも (1パック 130g)

### ほしいも (3パック)

湖山町で自家栽培した有機さつまいもで作った、半生(はんなま)タイプの「ほしいも」です。甘みたっぷり、食べやすいやわらかさに仕上がっています。

【賞品提供】 有限会社カントリーフード  
☎ 0857-32-7150 ☎ 0857-32-7151

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 3月21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。