

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 国府支部

芋メニュー編 Vol.4

長芋とれんこんのふつくら焼き



材料（4人分）

長芋	200g	しょうゆ	大さじ1
れんこん	200g	かつお節	適量
にんじん	80g	青のり	適量
小麦粉	大さじ2	《付け合わせ》	
卵	2個	ミニトマト	8個
塩（卵白用）	小さじ1/2	白ネギ（4cm）	8本
サラダ油	大さじ2		

- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。れんこんは皮をむき、半分を粗みじんに、残りはすりおろしてザルに入れ、余分な水気を切る。にんじんはすりおろして軽く水気を切る。
- ② 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は塩を加えて八分立てにする。
- ③ ボウルに長芋・れんこん・小麦粉・卵黄を入れて混ぜる。その中に②の卵白を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を2つに分け、片方ににんじんのすりおろしを加える。
- ⑤ ④の生地をそれぞれ4等分にし、フライパンに油をいれ、④の2種類の生地を2回に分けて、両面きつね色に焼く。
- ⑥ ⑤を一人2個ずつ盛り付け、しょうゆを塗り、かつお節と青のりを散らす。
- ⑦ 白ねぎは4cmの長さに切って焼き、ミニトマトもヘタを取って軽く焼く。器に⑥と一緒に彩りよく盛り付ける。

1人分
エネルギー 298kcal
たんぱく質 7.9g
脂質 9.0g
塩分 1.3g

一口メモ…れんこんを粗みじんとすりおろして入れることで、シャキシャキと歯ごたえがよく、味わいにも深みが増します。

《食育コーナー》春です。季節の変わり目、体調の崩れやすい時期ですが、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、元気な毎日を過ごしましょう。



輝く中山間地域シリーズ1

気高町 おくぞうみ 奥沢見集落の「ホンモロコ」

奥沢見集落では、年々増加している耕作放棄地の減少を図るとともに、集落の新たな特産物を生み出すため、平成23年度に市の「輝く中山間地域創出モデル事業」を活用し、休耕田を利用した養殖池でホンモロコの養殖実験に取り組みました。

ホンモロコは、日本産コイ科魚類中、特に美味と言われており、塩焼き、煮物、天ぷらなどが人気で、京都市内の料亭などへ高値で取引されています。

昨年6月に放流した稚魚は2ヶ月ほどでしたが、10月には体長8センチほどに成長し、約120尾も収穫されました。収穫後には、早速、煮物と唐揚げにし、肉厚で上品な味のホンモロコを満喫して、収穫の喜びを皆で分かち合いました。



作業風景

そのほかに取り組んでいる「ホタルの里づくり」とともに、今後、これらが集落活性化の起爆剤となることを願っています。

問い合わせ先

気高町総合支所地域振興課
☎ 0857-82-0011

つ・ぶ・や・き

◆9年間の義務教育を終え、4月から高校生になる我が娘。そして、毎日のお弁当作りが始まる母。今、しみじみと学校給食のありがたさが身にしみます。地元の食材を使い、温かくておいしくて安く、栄養バランスも良い給食って本当に素晴らしいですね。給食に携わる皆さんに感謝、感謝です。これからも未来を担う子どもたちのために、栄養たっぷりの給食をよろしくお願いします。(hi)

◆子どもたちが何かに真剣に取り組む姿が好きです。遊びやものづくりなど、何にでも素直な気持ちで挑戦。上手いかずに難しい顔をしていても、パッと明るくなる瞬間があります。その「できた」、「やった」という表情を逃さないよう必死です。取材先で、快く撮影に応じてくださるみなさま、いつもありがとうございます。よい写真が載せられるよう頑張ります。<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

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。



山紫苑 庭園露天風呂

国民宿舎 山紫苑 入浴券（2枚）

鹿野町にある国民宿舎山紫苑には、庭園露天風呂、展望風呂、大浴場があります。源泉かけ流しの天然温泉で、通称「おんな湯」といわれるほど肌にやさしく、ツヤツヤ感が得られる泉質として好評です。

【賞品提供】(株)ふるさと鹿野〈国民宿舎山紫苑〉
☎0857-84-2211

HP アドレス <http://www.sanshien.jp>

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 4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。