

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 青谷支部
芋メニュー編 Vol.5
里芋とときのこのサラダ



材料（4人分）

里芋 (ゆでて皮をむいたものは300g)	400g	マヨネーズ	大さじ1
しめじ	100g	しょうゆ	小さじ1・1/2
エリンギ	100g	A {	マヨネーズ 大さじ2
きぬさや	50g		塩 小さじ1/3
にんじん	30g		こしょう 少々
干し桜えび	1袋(7g)	レモン汁または酢	大さじ1

- ① 桜えびはフライパンで弱火にして香ばしく炒り、冷ましておく。
- ② きぬさやとにんじんはゆでて細切りにする。
- ③ エリンギは縦に2~4つにさき、1センチくらいに切る。しめじは石づきを取って小房に分け、長い物は半分切る。
- ④ フライパンにマヨネーズを入れ、③を弱めの中央で炒め、しんなりしたらしょうゆを加えて、からめたら取り出す。
- ⑤ 里芋は皮をきれいに洗い、上部を少し切って中央で竹串が通るくらいやわらかくなるまでゆでる(20分くらい)
- ⑥ ゆでた里芋は熱いうちに皮をむき、大きめにくずしてAを入れて和え、②と④を加えてさっくりと混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、①の桜えびを軽くもみ、上に散らす。

1人分
エネルギー 134kcal
たんぱく質 4.6g
脂質 7.3g
塩分 1.1g

一口メモ…里芋とマヨネーズは意外に相性がよく、えびの色と香ばしさをアクセントをつけました。

《食育コーナー》 ~一日の活力は朝食から~
しっかり朝食を食べて、からだを目覚めさせ、
元気な一日を始めましょう。



鳥取市岩坪 岩坪郷土史の刊行

岩坪集落では、この度、市の助成を受け、故中村寛海氏なかむらひろみが書き残された記録を基に、岩坪集落のルーツの一端を記した「岩坪郷土史」を刊行しました。この郷土史は、村の始まり、産業の変遷、神社仏閣など8編に分類し、編集しています。

当集落は古来幾度かの大火に見舞われ、多くの資料が焼失したと伝えられています。そのような状況の中、中村氏は文化伝統を継承しようとする強い思いから、古文書で関連事項を調べ、古老から聞き取りをし、辛うじて残っていた資料や石碑・棟札などを綿密に調査され、貴重な記録を残されました。

集落では「郷土史部会」を設け、表紙や書式の検討、追加資料や写真などの収集、点検を重ね、古老から話を聞くなど編集会議を重ねてきました。郷土史の刊行を通して集落住民の更なる結束を図るとともに、若者に誇りと次代を担う心を培うことにより集落の活性化へつなげていきます。



作業風景

問い合わせ先 鳥取市岩坪集落 TEL 0857-55-0212

つ・ぶ・や・き

◆育児休暇から復帰しました。仕事を終え保育園に迎えにいくと、笑顔で走ってくる子ども。しかし、家に帰ると空腹と眠たいのでぐずりまくり。先にお風呂に入れるか、晩ご飯を食べさせるか悩む私。なんとか先にお風呂に入り、やっとのことで晩ご飯。でも晩ご飯の途中で力尽きて寝てしまう子ども…毎日そんな感じで過ぎていってました。そんなバタバタの毎日をやりくりしている世の中の働くママさん、尊敬します。私も頑張ります!(i.n)

◆久松山を登りました。部活前に走って登っていた頃もあったのですが、久しぶりに登る山道は思った以上に足にきました。まだ暗い時間だったので、すでに山頂にいる人や後から登ってくる人がいて、「やはり愛されている山だな」と改めて実感しました。(TEL)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
TEL 0857-20-3132 FAX 0857-20-3056
MAIL 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。



砂丘らっきょう漬

砂丘らっきょう漬（2種類）

福部町特産で日本一の産地から獲れた完熟の砂丘らっきょうを使った新商品「生姜入り」と「たまり漬け」のセットです。JA直販店か東京新橋のアンテナショップでしか手に入らないこだわりの高級漬物。ぜひこの機会にご賞味ください。

【賞品提供】 JA鳥取いなば福部支店らっきょう加工センター
TEL 0857-75-2078

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 5月21日(月)(当日消印有効)

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室
MAIL 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。