

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 河原支部

芋メニュー編 Vol.6

新じゃが餅の野菜あんかけ



材料（4人分）

新じゃがいも	400g	さやえんどう	8枚	
A {	片栗粉	大さじ2	出し汁	1カップ
	塩麴	大さじ1	酒	大さじ1
サラダ油	大さじ2	B {	みりん	大さじ1
鶏ひき肉	80g		しょうゆ	大さじ1
生しいたけ	小4枚	砂糖	大さじ1/2	
玉ねぎ	100g	C {	片栗粉	小さじ2
にんじん	50g		水	小さじ2

- ① 新じゃがいもは皮をむき、おろし金ですりおろす（上澄みにできた水気は捨てる）。
- ② ①にAを入れて、混ぜ合わせる。8等分にし、円形に形を整える。フライパンにサラダ油をしき、両面をきつね色になるまで焼く。
- ③ 生しいたけ・玉ねぎ・にんじんは1㍉の角切りにする。
- ④ さやえんどうは筋を取り、さっと茹でてから1㍉角に切る。
- ⑤ 鍋に③と、Bを入れて中央にかけ、煮立ったら鶏ひき肉を加える。鶏ひき肉ほぐれるようによく混ぜ、ほぐれたら蓋をして、野菜が柔らかくなるまでにする。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、C（よく混ぜておく）を流し入れてとろみをつけ、④を加える。
- ⑦ ②の新じゃが餅を器に盛りつけ、⑥を上からかける。

1人分
エネルギー 242kcal
たんぱく質 7.3g
脂質 7.8g
塩分 1.4g

一口メモ…すいとんのような食感のお餅です。野菜あんを多めに作り、お汁風もおすすめてです。

《食育コーナー》～6月は食育月間です～

毎月19日は「食育の日」です。週に一度は家族や友人と食卓を囲んで心と体の栄養補給を！



輝く中山間地域シリーズ3

福部町中集落

いこいの水辺づくり

福部町中集落には、冷たくておいしい湧き水があります。以前は湧水地周辺にごみが捨てられたり、草が生えたりと、集落の悩みの種でした。

しかし、このたび何か集落を活性化できることはないかと考え、「鳥取市輝く中山間地域創出モデル事業」を活用し、自然水を求めて訪れる人々が気持ちよく清水を利用できるよう、集落のみんなで環境整備（案内板の設置、石垣や広場の舗装、花壇・竹筒の蛇口の整備）を行いました。

清水は朝日を受け、昼過ぎには木陰となる憩いの空間となりました。現在も中集落では、訪れた人に気持ちよく清水を利用していただけよう毎日維持管理を行っています。

一服の涼を求めて、どうぞ散策におでかけください。お待ちしております。



作業風景

問い合わせ先

福部町総合支所 地域振興課
☎0857-75-2811

つ・ぶ・や・き

◆魚好きの子供のため、城崎マリンワールドに行くことにしましたが、目的地まであと2*というところでなんと大渋滞。全く車が進まないで仕方なくリターン。あきらめきれない子供のため、岩美町にある山陰海岸学習館へ。たくさん魚が泳ぐ水槽があって、タコやヤドカリの餌やりが見れたりしたので子供の機嫌も良くなりました。近くにも楽しめる場所はたくさんあるんですね。(i.n)
◆今も昔も国語が苦手です。小さい頃は、本を読むより外で遊ぶ方が好きでした。そんな人間が市報を作るようになるなんて…。子どもの頃はおろか、市役所に勤めてからも想像していませんでした。一つの見出しや言い回しにこだわったり、一番言いたいことや一番知りたいことは何だろうかと考えたりと、まだまだ足りないとは感じますが、少しでも上手くなるよう頑張りたいです。(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

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。



砂の丘

砂の丘（2箱入り）

発酵バターがほのかに香る無添加マーガリンを使用した和風クッキーです。鳥取砂丘をイメージしたパウダーには、阿波和三盆糖などをブレンドしたものと、鳥取市鹿野町産の生姜パウダーをブレンドしたものの2種類があります。口に入れるとほろほろ溶ける、口当たりのいいクッキーです！

【賞品提供】有限会社 宝月堂 ☎0857-22-3745

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 6月20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。