

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 鳥取支部

芋メニュー編 Vol.8

ねばりっコロツケ (できあがり 12 個)



材料 (4人分)

ねばりっこ	350g	すりおろした高野豆腐	2個分	
干し椎茸	2枚	パン粉	適量	
A	しょうゆ	小さじ1/2	水溶き卵	適量
	酒	小さじ1/2	小麦粉	適量
	砂糖	小さじ1/2	揚げ油	適量
だし汁(椎茸の戻し汁)	適量	《付け合わせ》		
ミックスベジタブル	50g	レタス	120g	
サラダ油	小さじ1	ミニトマト	8個	
塩・こしょう	少々			

- ① ねばりっこは茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ② 干し椎茸は水に戻した後、細かいみじん切りにし、鍋に入れてひたひたのだし汁にAの調味料を加えて下味をつけ、煮詰めておく。
- ③ ミックスベジタブルは油で炒め、軽く塩・こしょうをしておく。
- ④ ①の芋に②と③を混ぜ、俵型に握る。
- ⑤ 衣に、「すりおろした高野豆腐」と「パン粉」の2種類のコロツケを作る。
- ⑥ 付け合わせのレタスは洗って小さくちぎり、ミニトマトも洗って⑤と一緒に彩りよく盛りつける。

1人分
エネルギー 289kcal
たんぱく質 10.0g
脂質 13.7g
塩分 0.7g

一口メモ…地産地消で、ねばりっこを使ったコロツケです。下味がついているので、ソースなしでも美味しくいただけます。お弁当にもどうぞ!

《食育コーナー》

「ごはん」+「主菜」+「副菜」をそろえて、夏の暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

輝く中山間地域シリーズ5



鳥取市高路集落
ホタルの郷づくり

高路集落(東郷地域)には、東に市街地が眺望できる衣笠山があり、集落内を清らかに流れる有富川と上谷川があります。この二つの川には、昔からホタルが多く生息し、毎年梅雨から夏にかけての夜、ホタルの淡い光が乱舞していました。

しかし近年、ホタルの数が減少しており、当集落ではホタルの生息環境を保全し、自然豊かな里山としてPRしようと、鳥取市の補助事業を活用した「ホタルの郷づくり」に取り組んでいます。現在、専門家の指導や助言を受けたり、先進地の取り組みを参考にして、ホタルの餌となるカワニナの繁殖や河川の手入れ方法を学んだりしているところです。また将来的に集落の特産品「ソバ・生姜」などの販売促進・宣伝も兼ねて、市街地住民との交流を図る「高路ホタルまつり」を行う計画です。



米里地区とのそば打ち交流の様子

問い合わせ先

本庁舎中山間地域振興課
TEL 0857-20-3184

つ・ぶ・や・き

◆おう穴群の景観整備のための伐採作業の撮影にて。カメラを壊さないよう慎重に崖を降りようとしたのですが。。一歩踏み出した瞬間足を滑らし一気に川底までつ、という瞬間左手一本で木につかまることができました。「ワシらだったら落ちとったわ」とみなさんに笑われる始末。カメラは無傷で、かすり傷で済みましたが、冷や汗ものでした。みなさま雨の中お疲れさまでした。(T.)
◆子どもが通う保育園、上の子のクラスではカブトムシの幼虫や、青虫、おたまじゃくしを飼っていて、今ではカブトムシはさなぎから成虫になり、青虫はきれいな蝶になっています。残るはおたまじゃくし…おたまじゃくしがカエルに…虫がごから飛び出して部屋の中がカエルだらけになってたりして!子どもがカエルだらけの部屋に入った時のリアクションが楽しみです!(i.n)

〒 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 10 名様にプレゼントします。



Daylink Hikako とアルバム「Tiara」

Daylink ファーストアルバム「Tiara」

鳥取市出身のボーカル Hikako と謎のキャラクター クマツヒによるユニット「Daylink」。かわいくもかっこよくもある「キューティ・ロック」という新しいジャンルの音楽づくりを目指し、ふるさと鳥取市に貢献できるよう活動しています。

【賞品提供】株式会社 ディ・プロジェクト

TEL 0857-50-1100

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 8月20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。