

簡単にできるきのこ料理を、
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

きのこ料理編 Vol.5

きのこたっぷりスープ餃子



材料（4人分）

豚ひき肉	160g	A	酒	小さじ2
しいたけ	4枚		しょうゆ	小さじ1
エリンギ	2本		ごま油	小さじ1
長ねぎ	20本(15g)	B	塩	少々
ギョーザの皮	24枚		こしょう	少々
えのき茸	100g(1袋)		中華スープの素	1/2袋
チンゲン菜	80g		(1袋8g入り)	
しょうが	ひとかけ		水	800ml
			豆板醤	少々

- ① きのこ(しいたけ、エリンギ)、長ねぎは、みじん切りにする。
- ② えのき茸、チンゲン菜は3センチぐらいに切っておく。
- ③ しょうがを千切りにしておく。
- ④ ボウルに豚ひき肉と①を入れ、あらかじめ混ぜたAを加えてよく混ぜ合わせ、4等分にし、さらに6個ずつに分け、全部で24個にする。
- ⑤ ギョーザの皮の中央に④のをせ、ふちに水をつけて二つ折りにし、中身が出ないようにひだを寄せて包み込む。
- ⑥ 鍋にBを入れ、②と⑤を加えて煮る。
- ⑦ 最後にしょうがの千切りを入れ、さっと混ぜて火を止める。お好みで豆板醤を少々加える。

1人分
エネルギー 215kcal
たんぱく質 10.0g
脂質 8.7g
塩分 0.9g

一口メモ…餃子の中に、ギュッとつまったきのこが、口の中でおいしく広がります。また寒い季節、しょうがや豆板醤で暖まりますよ。アツアツをどうぞ!

《食育コーナー》～健康づくりの基本は毎日の食事から～
食生活を振り返る習慣を持ちましょう。
今年も栄養バランスのとれた食事を、おいしく楽しく食べて
健やかな1年を送りましょう。



生姜収穫体験

輝く中山間地域シリーズ10

気高町日光集落 伝統の生姜づくり

海路と山に囲まれ、美しい自然が残る気高町日光集落、冬が近づくと毎年コハクチョウなどの渡り鳥が訪れます。

日光集落では、江戸時代初期に栽培が始まったとされ、400年の歴史と伝統がある生姜を次世代に伝えていこうと、年々増加している耕作放棄地の活用を図りながら、安全安心な生姜づくりに取り組んでいます。

昨年11月には、生姜の魅力を多くの人に知ってもらおうと、集落収穫祭が盛大に開催され、参加者は農家の人から直接指導する収穫体験や生姜を貯蔵している「生姜穴」の見学をしました。また昼食には生姜の炊き込みご飯、天ぷら、佃煮、酢漬けなど、地元オリジナルのさまざまな手作り生姜料理がお目見えしました。会場では、生姜のほか、生姜の入ったとうふちくわ、ようかん、せんべいなどの加工品も販売され、参加者がたくさん購入していました。



田園風景が広がる日光集落

これら生姜加工品は、JR浜村駅前の気高町観光センター(TEL 0857-82-0829)で販売しています。

問い合わせ先

気高町総合支所 地域振興課
TEL 0857-82-0011

つ・ぶ・や・き

- ◆2013年がやってきました!というつもりで書かねばなりません。難しい。昨年は雪山で頭を打って始まり、風邪をひいて終わりました…。よかったこともあり、カズのゴールをピッチ上で見た瞬間は一番の感動でした。そして、市報制作を通して得た知識は、今後も活かせる財産だと思います。さて、この一年はどんなかな?些細なことでも感動できる心を持って過ごしたいです。(TEL)
- ◆雪の季節がやってきました。スキーもスノボも私にとっては、あまりありがたない季節です。ただ、雪が積もった時の子どものテンションはすごいものです。「お母さん見て!雪が積もるとで!」テンションマックスで言ってきます。走り回って、こけてびしょびしょですが…。積もらなきゃいいのに、と思ったりもしますが、子どもが楽しいならちょっとくらい積もってもいいかな。(i.n)

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

オネーギンパイ (5枚入り)



オネーギンパイ

鳥取の音楽愛好家の集まり「ムジークテアター・TOTTORI」と「旬お菓子の工房カイザーケルン」が共同開発した、「オネーギンパイ」。チャイコフスキー作曲のオペラ「エフゲニーオネーギン」から名前を取り、オネーギンだからネギを使おう!ということで、濃厚バターたっぷりのパイ生地には鳥取県産白ネギを練り込んでいます。ネギ風味のパイをご賞味ください!

【賞品提供】旬お菓子の工房カイザーケルン
TEL 0857-22-1630

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 1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
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、プレゼントの発送にのみ使用します。