

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 鹿野支部

芋メニュー編 Vol.7

じゃがいものお好み焼き



材料（4人分）

じゃがいも	500g	水	120ml
にんじん	30g	卵	1個
ベーコン	35g	サラダ油	適量
お好み焼き粉	100g	青ねぎ	3本

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき、薄くスライスしてからせん切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ② ボールでお好み焼き粉と卵、水をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて混ぜる。
- ④ ホットプレート（200℃）に油をしき、③を1人分ずつ流し入れ、7分間焼いて焦げ目がついたら裏返し、小口切りにした青ねぎを散らし、更に5分ほど焼き、お皿に盛りつける。

1人分
エネルギー 249kcal
たんぱく質 7.3g
脂質 6.4g
塩分 1.1g

一口メモ…そのまま食べてもおいしくいただけますし、お好みでソースや刻みのりをかけて食べても良いです。

《食育コーナー》～おすすめ！夏の水分補給～
水分補給といえば、水・お茶が基本です。またこれからの季節、栄養と水分を豊富に含む夏野菜も食卓に並べましょう。

【訂正】

6月号の「新じゃが餅の野菜あんかけ」の材料に誤りがありましたので訂正します。

誤 こしょう → 正 しょうゆ

輝く中山間地域シリーズ4



国府町楠城集落

ふるさと広場の活用

楠城集落は、今年3月に本格運用が開始された殿ダムの上流に位置しています。この集落には「あそぶ たのしむ 食べる」を満喫できる、芝生の公園や交流館、バーベキューハウスなどを備えた「楠城殿ダムふるさと広場」が整備されています。

平成23年度には、鳥取環境大学が主体となった楠城集落むらづくり座談会が開催されました。そこで「バーベキューハウスを核にした集落のビジネスプラン」について話し合いを行い、楠城の棚田で作られたお米（コシヒカリ）を広場内にある水車で2昼夜かけてゆっくりとついた「水車米」の商品化に取り組みました。また、実際にフレッシュパーク若葉台で試験販売を行いました。

今年度は、集落内散策ルートマップや「ふるさと広場」の水車・バーベキューハウスなどを活用した、都市・若者との交流を予定しており、さらなる地域の活性化を願って活動しています。



バーベキューハウス内の様子

問い合わせ先

国府町総合支所 地域振興課
TEL 0857-39-0555

つ・ぶ・や・き

◆ガイナール鳥取の試合。スタジアムで観戦すると、観客の声援に包まれる中、選手の声や視線、体と体がぶつかる音、ベンチとのやり取り…テレビではあまり意識しないところまで感じることができます。そして、得点の瞬間ピッチを覆いつくす歓声。体の芯まで振動が伝わってきて思わず興奮してしまいます。生の試合は、全部をひっくりめ、スポーツの枠を超えたドラマ性を感じます。(TEL)
◆5月19・20日に行われた、聖神社神幸祭に取材に行きました。カメラを構えると、みなさんが恥ずかしがりながらも素敵な笑顔を見せてくれました。残念ながら紙面に載せることができませんでしたが、参加されたみなさんの勇姿は心にしっかりと焼きついています。私も小学生のころ踊り子として参加したことがあるお祭りなので、懐かしく、楽しい取材となりました。(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5名様にプレゼントします。



※これはお酒です

鳥取産二十世紀梨チューハイ&スイカチューハイ

二十世紀梨チューハイ&スイカチューハイ(各3本)

鳥取県産の二十世紀梨を100%使用し、爽やかでみずみずしい味わいの二十世紀梨チューハイと、大栄スイカの果汁をふんだんに使用したさっぱり美味しいスイカチューハイのセットです。どちらも果汁10%以上で果実の風味もしっかり味わえます！

【賞品提供】株式会社 林兼太郎商店

TEL 0857-31-1255 FAX 0857-31-1251

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 7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
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。