

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 鹿野支部

きのこ料理編 Vol.7

椎茸のたたき



材料（4人分）

生しいたけ	250g	塩・こしょう	少々
ねぎ	1本	揚げ油	適量
片栗粉	30g	ぼん酢	大さじ1

- しいたけは水分を取り、5mm程度の厚さに切る。
- ①に塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。
- 熱した油でカラッと揚げる。
- ③を器に盛りつけ、小口切りにしたねぎをのせ、ぼん酢をかける。

1人分 エネルギー 67kcal
たんぱく質 2.1g 脂質 3.3g 塩分 0.4g

ーロメモ…しいたけはカラッと揚げるのがおいしくいただくポイントです。とても簡単にできて、大人も子どもも食べやすいメニューです。彩りに、にんじんのせん切りやゆずの皮などを上から散らすときれいです。

《食育コーナー》

～桃の節句「ひしもち」～

ひしもちの緑は新緑を、白は雪を、赤は桃の花を表していると言われています。春を迎える喜びが感じられます。



買い物客で賑わう「かみんぐ百彩」

輝く中山間地域シリーズ12

「佐治町特産物販所」 ～かみんぐ百彩～

『農家には出荷していない農産物がある』『町内の高齢者農家に活力を』。そんな地域の思いにより、平成23年7月、佐治町福園に特産物販所「かみんぐ百彩」が誕生しました。

「かみんぐ百彩」は、地域住民約100人からの出資と市の補助金とで整備され、会員約70人が出品する四季折々の農産物(梨・りんご・各種野菜など)・加工品(みそ・梨ジャム・なた豆茶など)・木工製品など、豊富に品ぞろえがされています。

施設管理組合の運営委員と会員のみなさんは、出店者の会を毎月1回開催し、イベントの実施計画や品質管理、出品販売計画などを話し合い、地域が連携し一体感のある運営となるよう取り組んでいます。

「かみんぐ百彩」を中心に生産・販売・還元の経済サイクルができあがり、地域の活性化につながる施設として更に発展されることを願っています。



かみんぐ百彩感謝祭(12月)

《かみんぐ百彩》

営業時間 9:00～18:00(水曜日は定休日)

連絡先 080-2563-8949

問い合わせ先

佐治町総合支所 地域振興課
TEL 0858-88-0211

つ・ぶ・や・き

◆先日、友だちが鳥取で経営していた飲食店が閉店しました。春から別の仕事に就くとのこと。店には、中学・高校時代の同級生などがよく集まり、行けば小さな同窓会という感じ。編集のことを忘れてリフレッシュできる、よい場所でした。しばらくご無沙汰していましたが、店の最終日には、立ち寄ることができ、お世話になったお礼をしました。そこで報告があり、なんと彼は7月にパパになるとのこと。おめでとう!!新しい仕事でも活躍して欲しいです。結局、僕が元気をもらいました。(Te)

◆1月から鳥取市のホームページがリニューアルしています。私のイチ押しはとっとり市報アーカイブ。トップページの下の方から検索でき、昭和27年の市報から見るができます。みなさんもぜひご覧ください!(in)

〒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。

ごぼう茶&乾燥ごぼう



ごぼう茶&乾燥ごぼう

《ごぼう茶》新鮮・安心な国産のごぼうの皮を主に使用し、天日干し、二度の焙煎でおいしいお茶になりました。健康茶として今話題です!

《乾燥ごぼう》鳥取県産のごぼうの細切りをそのまま乾燥!水に戻さずそのまま使えます。炊き込みご飯やすき焼きにどうぞ。

【賞品提供】鳥取廣信青果(有) ☎0857-26-2321

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 3月21日(木)(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。