

ジャガイモ団子のえびあんかけ



材料(4人分)

ジャガイモ 400g (中4個)	ニンジン	40g
かたくり粉	小さじ4	だし汁 600ml
ショウガ	10g	うす口しょうゆ 小さじ2
むきえび	120g	みりん 大きじ1
グリーンピース	40g	

1. ジャガイモをすりおろしてガーゼでしぼり、かたくり粉とおろしショウガを入れて混ぜ、1人に3個ずつ(合計12個)の団子を作る。火が通りやすいように真ん中をくぼませる。すりおろしたジャガイモをしぼりすぎると、団子の中に火が通りにくいので、程よくしぼること。
2. ニンジンはいちょう切りにする。ニンジンとグリーンピースはあらかじめさっとゆでておく。
3. だし汁を煮立て、団子、みりん、うす口しょうゆを入れて7分ほど弱火で煮込む。
4. 3の中にむきえび、ニンジン、グリーンピースを入れて2分ほど煮込み、器に盛りつける。

1人分
エネルギー 141kcal、
たんぱく質 8.7g、脂質 0.2g、
塩分 0.7g

一口メモ... ジャガイモ団子を煮ると自然と煮汁にとろみがつきます。ショウガの味がアクセントになり、薄味でいただけます。

毎月19日は「食育の日」です。
「いただきます! みんなで食べたらおいしいね」

つ・ぶ・や・き

私は絵を見るのは好きなのですが、絵を描くのは子どものときから苦手でした。だから、絵を見ていても、花びらとか木がたくさん描いてあると、こんなにたくさん描くのが面倒なんじゃなかるうかとずっと感じていたんです。今号の「元気です」の取材で福田典高さんがブナの木を描きながら「細かいところを描くのは全然苦じゃないんですよ。ずっと同じものを描いていても楽しいんです」とおっしゃっていたのが印象的でした。そういうえび、私もチェロを弾いて、モーツァルトの曲なんかでずっと同じ8分音符ばかり弾く部分があったりしますが、やっぱり楽しいんですね。そういう楽しさは相通ずるところがあるのかもしれない。(拓)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎(0857) 20-3159
☎(0857) 21-1594
電子メール kouhou@city.tottori.tottori.jp



公共交通で訪れる鳥取の美景 第3回

しちやま 駟馳山(中国自然歩道岩戸~大谷コース)

歩行距離は4km弱。急ぐとあっという間なのでゆっくりと。9:00 鳥取駅バスターミナル発岩井行きの日交バスに乗る。9:31 平野口バス停に到着。国道178号を下ると左に旧駟馳山峠石畳道。江戸時代の往来を想像しつつ往復。9:50 国道をどんどん下りて大谷集落に到着。集落の中の道を通って海岸に出る。9:56 大谷海岸の西の端まで行き、中国自然歩道の解説板を確認。いよいよ自然歩道へ。細く険しい道が続くので、景色に見とれて足を踏み外さぬよう。10:24 牛ヶ首との分岐に到着。牛ヶ首の先まで行っても見晴らしは良くないので「首」の辺りで美景をひとしきり堪能(写真)。10:40 道に戻って岩戸方面へ。11:02 「山道」の道標があるがこちらは行き止まり。岩戸方面へ。11:05 休憩舎到着。休憩舎のすぐ下から見た景色の解説板があるので、デジカメに撮ってディスプレイを見ながら休憩舎で美景をゆったりと眺める。この後2分ほどで滝ヶ磯別れに到着。素晴らしい美景。この「岩戸方面」の道標は海を指しているがもちろん間違い。海を右側に見ながら行く。11:19 恵比寿浜展望所へ。なるほど「岩の戸」と納得。11:30 岩戸海岸到着。岩戸で食事。その後海岸を散策。13:00 岩戸出発。国道9号に出て、細川バス停へ。必ず横断歩道を渡りましょう。13:21 発の鳥取駅行きに乗り、13:50 鳥取駅到着。すっかり清々しい気分。



6月中は松くい虫防除にご注意を(詳しくは市報5月号15ページ)

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「ドレッシング・焼き肉のたれ」をプレゼントします。



らっきょうドレッシング1本+焼き肉のたれ1本

ドレッシング・焼き肉のたれ

今回は、福部アイデア館特産品開発研究会から、「らっきょうドレッシング」と「あっさり味焼き肉のたれ」をセットお届けします。らっきょう漬けのサッパリとした酸味と甘みがベースのドレッシングと、焼き肉はもちろん野菜炒めや豆腐にもぴったりの焼き肉のたれは、暑い時期にも食が進みますよ。

【賞品提供】福部アイデア館特産品開発研究会(山根) ☎(0857) 74-3055

応募方法 八ガキに住所・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。
締め切り 6月27日(金 当日消印有効)

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室「とっとり市報読者プレゼント」係
当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。