

## さんまとしょうがの炊き込みご飯



### 材料 (4人分)

米	2合	酒	大さじ2
サンマ	2尾	ショウガ	1/2かけ
塩	少々	ゆずまたはすだち	1/2個
シメジ	100g	だし昆布	適量
ニンジン	50g		
ギンナン	10粒		
しょうゆ	小さじ2		

1. サンマは頭をとり、塩をふる。水気をとってグリルで焼き、骨をとり、ほぐしておく。シメジは石づきを取り、小房に分ける。ニンジンも千切りにしておく。ギンナンは炒って皮をむいておく。
2. 米はといでざるにあげ、30分くらい水気を切り、炊飯器に入れ、酒、しょうゆ、①をすべて入れ、だし昆布をのせ、水を少し多めに炊き上げる。
3. 炊き上がったたら千切りにしたショウガをちらし、しゃもじで返すように混ぜる。ゆずかすだちを添えて盛り付ける。

1人分  
エネルギー 477kcal  
たんぱく質 16.4g  
脂質 15.6g  
塩分 0.9g

一口メモ…焼きサバを使ってもおいしくできます。

毎月19日は「食育の日」です。  
「いただきます。」のこさず食べて、元気な体

### つ・ぶ・や・き

◆元日は、大雪による停電で電気のない生活をしました。大雪の中、届けられた分厚い新聞を見ると、20数年前の新聞配達を思い出しました。雪の日に配達から帰ると、いつもいただいた店長さん特製の豚汁。お腹の底から温まったことを覚えています。豊かさの裏側には、昼夜働く人びとのお陰があることを私たちは忘れてはいけません。(裕)

◆1月10日に砂の美術館第4期展示が終了しました。次回は来年以降になるそうなのですが、次のテーマは何になるのか今からとても楽しみにしています。

細部まで作り込まれた砂像に感動して、年明けから積もった雪で私も砂像ならぬ雪像作りに挑戦したのですが、なかなかうまくいかないものですね。(め)

〒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



## 安蔵公園 スキー場

コメント 鳥取市河内 1462-36  
(市内中心部から約20 瓏)

市内で唯一のスキー場です。市内中心部から車で30分程度と近場にありますが、十分な準備をして出かけましょう。スキー用のゲレンデとソリ用のちびっ子ゲレンデが整備され、スキー用には、バンピリフトという掴まって斜面を登るリフト(1日券510円)があります。でも、小さなお子さんにはちょっと難しいかもしれません。

管理事務所で、ソリの無料貸し出しをしていますので、こちらをお勧めします。隣には貸しスキー屋さん(子ども用・靴代込2000円)がありますので、初心者の方も一度、チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



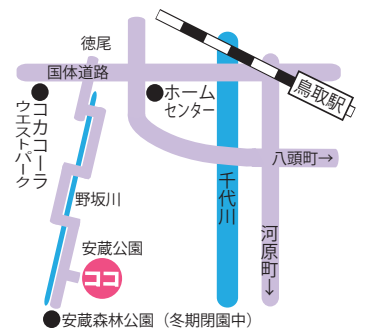
☆管理事務所でゲレンデの利用申し込みをしてください。  
☆スノーボードは使用できません。

### データ

駐車場 50台(無料)  
休憩所 あり  
営業期間 1月1日~3月31日  
営業時間 9:00~16:00  
(リフト 10:00~16:00)  
※降雪状況により変更場合があります。

### 問い合わせ先

安蔵公園スキー場管理事務所  
TEL 0857-56-0024



### 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。



いなばの月うさぎ(クッキー)1袋、  
薔薇色の人生(ティーパック)2つ

### いなばの月うさぎ・薔薇色の人生

ツキを呼ぶラッキーなクッキー「いなばの月うさぎ」は、いちごや人参などの自然素材を練り込んだ、5つの味が楽しめるうさぎの形をしたクッキーです。また、「薔薇色の人生」は、甘い薔薇の香りがするオリジナルのハーブティーです。

【賞品提供】ばにーに TEL 0857-54-1212

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 2月24日(木)(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「市報・公告」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。