

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 佐治支部  
きのこ料理編 Vol.3  
きのこピザ



材料 (直径24㍻1枚分)

A	小麦粉	60g	しめじ	} あわせて100g
	にんじん(すりおろし)	50g	えのき茸	
	オリーブオイル	大さじ1	エリンギ	
B	炒りごま(白)	大さじ1	ピーマン	20g
	トマトケチャップ	大さじ1	ミニトマト	2~3個
	酢	大さじ1	ピザ用チーズ	50g
	オリーブオイル	小さじ1	塩・こしょう	少々
	塩・こしょう	少々		

- ① ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、耳たぶより少し固いくらいにこねる。ラップをかけて、5分間ほど休ませる。
- ② Bの材料をよく混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- ③ ピーマンはへたと種を取り除き、輪切りにする。ミニトマトは3等分の輪切りにする。
- ④ きのこと類には、塩・こしょうをしておく。
- ⑤ フライパンに①の生地を丸く広げ、弱火で焼く。ふちが膨らんできたら裏返す。②のソースを塗り、④のきのこ類、ピーマン、ミニトマトをのせ、ピザ用チーズを散らす。蓋をしてきのこがしんなりするまで焼く。

1/4枚分  
エネルギー 170kcal  
たんぱく質 5.9g  
脂質 9.0g  
塩分 0.5g

一口メモ...フライパンで簡単に生地からつくれるお手軽メニューです。色々なきのこのおいしさと歯ごたえが楽しめます。

《食育コーナー》

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防はバランスのとれた食事と適度な運動が基本です。今一度、日常生活を振り返ってみましょう！



輝く中山間地域シリーズ8

## 河原町北村集落 農産物などの加工販売

毎月第2・第4日曜日の午前10時ごろになると、「いらっしゃい！元気にしとったか？」という活気のある掛け声に誘われ、河原町西郷地区の北村集落にある「山里の駅 きたむら」に、地元集落のみなさんが訪れます。

本市の、輝く中山間地域支援モデル事業により、昨年4月に竣工したこの施設には、「じげの味」(農産物加工所)と、「きなんせ高山」(農産物直売所)という親しみのある名前が付けられ、出荷会員のみなさんが交代で店を開け、地元の北村集落で生産された野菜や果物、つきたてのお餅などを販売しています。

近くには、猪などの解体処理施設もあり、有害鳥獣を駆除するだけでなく、地域の特産物として有効利用も期待されています。

採れたての農村の味覚が楽しめる「山里の駅 きたむら」へ、ぜひおでかけください。



問い合わせ先

河原町総合支所 地域振興課  
☎ 0858-76-3111

## つ・ぶ・や・き

◆秋なので、文化・芸術の話題が多くなりました。有隣荘、民藝美術館、貝がら節踊りと、深く関わるのはどれも初めて。文献を読んで知ったこと、話を聞いて教わったこと、この目で見て感じたこと、それらが紙面で表現できるようにと努めたのですが、結果はどうでしょう?感想をぜひお寄せください。編集を通してたくさん頭を使った分、秋らしく体を動かしたい今日このごろです!(TEL)  
◆保育園の運動会がありました。天候もよく絶好の運動会日和!息子は3回目、娘は初めての運動会でしたが、初めてにしては度胸が据わっていて、音楽に合わせてしっかり踊っていました。息子はさすが、3回目ともなるとクラス全員そろっての鳴子踊りも様になっていました。子どもの成長を感じることができる運動会、また来年が楽しみです♪(i.n)

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

花トリピーぬいぐるみ (よこ20㍻×たて16㍻)



「花トリピー」は、来秋に湖山池公園をメイン会場に開催される「第30回全国都市緑化とっとりフェア」をPRする Mascot キャラクターで、県花の二十世紀梨の花がざりをつけ、ラッキョウの花や山陰菊が詰まった花かごを抱えています!

【賞品提供】一般社団法人鳥取市観光コンベンション協会  
☎ 0857-36-3767

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 11月20日(火)(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。