

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 青谷支部

きのこ料理編 Vol.5

## きのこたっぷりスープ餃子



### 材料（4人分）

豚ひき肉	160g	A	酒	小さじ2
しいたけ	4枚		しょうゆ	小さじ1
エリンギ	2本		ごま油	小さじ1
長ねぎ	20本(15g)	B	塩	少々
ギョーザの皮	24枚		こしょう	少々
えのき茸	100g(1袋)		中華スープの素	1/2袋
チンゲン菜	80g		(1袋8g入り)	
しょうが	ひとかけ		水	800ml
			豆板醤	少々

- ① きのこ(しいたけ、エリンギ)、長ねぎは、みじん切りにする。
- ② えのき茸、チンゲン菜は3センチぐらいに切っておく。
- ③ しょうがを千切りにしておく。
- ④ ボウルに豚ひき肉と①を入れ、あらかじめ混ぜたAを加えてよく混ぜ合わせ、4等分にし、さらに6個ずつに分け、全部で24個にする。
- ⑤ ギョーザの皮の中央に④のをせ、ふちに水をつけて二つ折りにし、中身が出ないようにひだを寄せて包み込む。
- ⑥ 鍋にBを入れ、②と⑤を加えて煮る。
- ⑦ 最後にしょうがの千切りを入れ、さっと混ぜて火を止める。お好みで豆板醤を少々加える。

1人分  
エネルギー 215kcal  
たんぱく質 10.0g  
脂質 8.7g  
塩分 0.9g

一口メモ…餃子の中に、ギュッとつまったきのこが、口の中でおいしく広がります。また寒い季節、しょうがや豆板醤で暖まりますよ。アツアツをどうぞ!

《食育コーナー》～健康づくりの基本は毎日の食事から～  
食生活を振り返る習慣を持ちましょう。  
今年も栄養バランスのとれた食事を、おいしく楽しく食べて  
健やかな1年を送りましょう。



生姜収穫体験

## 輝く中山間地域シリーズ10

### 気高町日光集落 伝統の生姜づくり

海路と山に囲まれ、美しい自然が残る気高町日光集落、冬が近づくと毎年コハクチョウなどの渡り鳥が訪れます。

日光集落では、江戸時代初期に栽培が始まったとされ、400年の歴史と伝統がある生姜を次世代に伝えていこうと、年々増加している耕作放棄地の活用を図りながら、安全安心な生姜づくりに取り組んでいます。

昨年11月には、生姜の魅力を多くの人に知ってもらおうと、集落収穫祭が盛大に開催され、参加者は農家の人が直接指導する収穫体験や生姜を貯蔵している「生姜穴」の見学をしました。また昼食には生姜の炊き込みご飯、天ぷら、佃煮、酢漬けなど、地元オリジナルのさまざまな手作り生姜料理がお目見えしました。会場では、生姜のほか、生姜の入ったとうふちくわ、ようかん、せんべいなどの



田園風景が広がる日光集落

加工品も販売され、参加者がたくさん購入していました。これら生姜加工品は、JR浜村駅前の気高町観光センター(TEL 0857-82-0829)で販売しています。

### 問い合わせ先

気高町総合支所 地域振興課  
TEL 0857-82-0011

### つ・ぶ・や・き

- ◆2013年がやってきました!というつもりで書かねばなりません。難しい。昨年は雪山で頭を打って始まり、風邪をひいて終わりました…。よかったこともあり、カズのゴールをピッチ上で見た瞬間は一番の感動でした。そして、市報制作を通して得た知識は、今後も活かせる財産だと思います。さて、この一年はどんなかな?些細なことでも感動できる心を持って過ごしたいです。(TEL)
- ◆雪の季節がやってきました。スキーもスノボも私にとっては、あまりありがたない季節です。ただ、雪が積もった時の子どものテンションはすごいものです。「お母さん見て!雪が積もるとで!」テンションマックスで言ってきます。走り回って、こけてびしょびしょですが…。積もらなきゃいいのに、と思ったりもしますが、子どもが楽しいならちょっとくらい積もってもいいかな。(i.n)

〒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

### 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。

### オネーギンパイ (5枚入り)



オネーギンパイ

鳥取の音楽愛好家の集まり「ムジークテアター・TOTTORI」と「旬お菓子の工房カイザーケルン」が共同開発した、「オネーギンパイ」。チャイコフスキー作曲のオペラ「エフゲニーオネーギン」から名前を取り、オネーギンだからネギを使おう!ということで、濃厚バターたっぷりのパイ生地にも鳥取県産白ネギを練り込んでいます。ネギ風味のパイをご賞味ください!

【賞品提供】旬お菓子の工房カイザーケルン  
TEL 0857-22-1630

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 1月21日(月)(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。