



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

ピーマンのじゃこドレッシングかけ

材料（4人分）

ピーマン小……………200g
赤ピーマン……………50g
ごま油……………大さじ1

じゃこドレッシング

ちりめんじゃこ……………30g
ねぎ……………30g
サラダ油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
こしょう……………少々

作り方

- ① ピーマンと赤ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り縦に1cm幅に切る。
- ② ねぎは粗いみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し①のピーマンと赤ピーマンを炒める。
- ④ ピーマンを取り出した後、同じフライパンにサラダ油を加えて熱し、ちりめんじゃこを炒める。ちりめんじゃこがカリッとしてきたら、ねぎ・砂糖・しょうゆ・酢・こしょうを加え煮立ったら炒めたピーマンにかける。

今月の旬 **ピーマン**

ピーマンはビタミンCを多く含み、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。またカロリーも豊富で、ガン予防や免疫力を高める作用があるといわれています。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 129kcal

たんぱく質	4.1g	脂質	10.1g
炭水化物	5.1g	食塩相当量	1.1g



災害時における 応急対策業務を締結

平成22年6月7日、南部町とNOK（株）鳥取事業場、鳥取ビブラコースティック（株）の2社は、災害時における応急対策業務の基本協定締結を行いました。調印式には、坂本昭文町長、NOKの大橋一寛事業場長、鳥取ビブラコースティックの井口隆社長が出席し、大國地域振興協議会の竹本和会長、原地区の加納道行区長が同席しました。

このたびの協定は「ゲリラ豪雨」の対策として、法勝寺川に近い大國地域の原集落から、浸水被害の危険性が出たときの緊急避難場所として、高台にある両社の工場施設を使わせていただきたいと要望があり、お願いした結果、両社に快諾をいただき、実現したものです。



大河内自治会に感謝状贈呈

大河内地区内で発生した火災を発見、消火活動を行った大河内自治会の皆さんに、6月18日（金）西部消防局長より感謝状が贈呈されました。

火災は5月9日（日）午後6時44分ごろ、大河内の山林で発生したもので、地域住民が身の危険を顧みず協力して、消火栓よりホースを延長し、消火活動を行い、火災の延焼拡大を最小限に食い止めた行動が評価されました。