

みそおでん

材料（4人分）

| | | | | |
|--------|--------|------|------|------|
| 大根 | 600g | 練りみそ | 赤みそ | 100g |
| 里芋 | 小8個 | | 信州みそ | 100g |
| 人参 | 1本 | | 砂糖 | 100g |
| ゆでダコの足 | 大1本 | | みりん | 大さじ3 |
| こんにゃく | 1枚 | | 水 | 大さじ2 |
| 煮汁 | だし汁 | 適量 | 酒 | 大さじ1 |
| | 薄口しょうゆ | 大さじ2 | 昆布 | 15cm |
| | みりん | 大さじ1 | 塩 | 少々 |

作り方

- ① 大根は1.5cmくらいの厚さの輪切りにして皮をむき、かぶるくらいの水に入れて火にかけ、煮立ったら9～10分ゆでて取り出す。里芋は塩もみして洗い、大根をゆでた後の湯に入れて2～3分ゆで、再び洗います。人参は3cm長さの縦半分に切って面取りをする。
 - ② タコはぶつ切りにする。
 - ③ こんにゃくは三角に切り、ひたひたの水で約3分ゆでる。
 - ④ 鍋に①の野菜、②のこんにゃくを入れてだし汁をひたひたに注ぎ、煮汁の調味料を加えて火にかけ、煮立ったら弱火で柔らかく煮る。
 - ⑤ 別鍋に練りみそを合わせ、中火でトロりと練る。
 - ⑥ 野菜、こんにゃく、③のタコを取り合わせて串に刺しておく。
 - ⑦ 鍋に昆布を敷き、⑥の野菜、こんにゃく、タコを入れ、④の煮汁をこしてひたひたに注ぎ、火にかけて熱くし、⑤の練りみそをつけていただく。
- ★練りみそにゆずの皮を入れると、風味豊かになります。

今月の旬 おでん

おでんは健康食として大変優れています。ビタミンCや繊維質が多い大根、ダイエットや便秘解消に効果があるこんにゃく、良質なたん白質のタコなどを串に刺してみそをつけて食べるおでんです。

■栄養価（1人あたり） エネルギー 386kcal

| | |
|--------------|------------------------------|
| たんぱく質 019.7g | 脂質 3.4g |
| 炭水化物 069.9g | 食塩相当量 6.7g (練りみそを全量食べた場合) |

今月のMYベストショット

南部町在住の「ニックネームことHSR169」さんからの投稿です。

AKB48の曲にあわせて踊っちゃってます♪
南部町から新たなアイドル?!

初投稿、ありがとうございました。

『MYベストショット』コーナーに、あなたのイチオシ写真をぜひご応募ください!

※応募方法・お問い合わせは下記まで!お待ちしております♪

なんぶSANチャンネル <TEL>0859-66-3331

<メール>nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



★「手のひらあいさつ」運動の推進

「お先にどうぞ」

～運転するあなたの気持ちを手振りで伝えましょう～



手のひらで伝える あなたのやさしさを

★車両運転中、道路横断の歩行者に対して「どうぞ!!」の手振り

★横断歩道や車道でのゆずり合いに「どうぞ!!」の手振りでゆずり合いの気持ちを伝えましょう

ある朝、悲しい気持ちになった出来事がありました。横断歩道を渡ろうとしている歩行者に、クラクションを鳴らしながら走り去った自動車を目の当たりにしたのです。交通安全協会南部町支部では、「手のひらあいさつ運動」を展開しています。「お先に、どうぞ」、「待っていますから、どうぞ」の気持ちを込めて、運転者が歩行者や対向する自動車に、手のひらで「どうぞ」の合図をすることで、南部町で交通事故をなくそうという運動です。手のひらでの譲り合いの合図で、直接相手に運転手のやさしさが伝わり、その人からまた次の人へと、そして、家庭や職場や地域に次々に広がって、お互いさまの心と助け合いの気持ちのあふれる南部町となることを願いつつ……。



「お先にどうぞ」を
手のひらで
企画政策課課長 谷口秀人