



今月の食材 キャベツ

キャベツにはビタミンC・Kの他にビタミンUと呼ばれる栄養素が多く含まれていて、胃を保護し胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果的と言われています。この栄養素はキャベツから発見されたビタミンで、似た名前の胃腸薬はこのビタミンUの効果を狙ったものです。飲酒による胃の荒れを防いだり、肝機能もアップさせると言われているので愛飲家や愛煙家にはぜひ、キャベツがおすすめです。

作り方

- ① かつおだし昆布で濃いめのだし汁を作っておく。
- ② キャベツは一口大にざく切り(芯も薄切り)、にんじんはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ③ 鍋にだし汁とキャベツ・にんじんを入れ火にかけ、沸騰してきたらご飯をいれ、時々、混ぜながら弱い中火で好みの柔らかさまで煮る。(途中、焦げ付くようならだし汁か水を足してください。)
- ④ ③にAを加えてひと混ぜし、卵を回し入れる。混ぜずにフタをして10秒、火を止めて30秒おく。
- ⑤ 器に卵おじやを盛り、塩昆布(または昆布の佃煮)をひとつまみのせて出来上がり。

胃にやさしい♡キャベツと塩昆布の卵おじや

材料(4人分)

ご飯(冷やご飯でもOK)	茶碗 2膳強
キャベツ	2枚
にんじん	1/3本
卵	2個
だし汁(かつお・だし昆布)	6カップ
A { 薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
塩昆布(または昆布の佃煮)	ひとつまみ

■栄養価 (1人あたり)	エネルギー	228kcal	
・たんぱく質	6.3g	・脂質	3.0g
・炭水化物	41.4g	・食塩相当	0.8g

今月のMYベストショット

今月は阿賀在住のUさんからの投稿です。
幻想的な光・・・今年も良い年でありますように♡

あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。
※応募方法等は、なんぶS A Nチャンネルまで
<TEL>0859-66-3331
<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



七五三の様子(昭和62年頃)

我が家には、今や「おじさん」と呼ばれる年齢の男子がいます。彼らが子どものころは、祖母のゲートボールに乱入し、畑仕事を邪魔し、さらに曾祖母と遊び、保育園には黄色い靴につけた定期券を得意そうにみせて、バスで通っていました。

最近、森の幼稚園とか、よく聞くようになりました。子どもたちが保育園で過ごす時間が多くなつて、以前のように家族と一緒に自然と触れる機会がなくなってきたのかなと感じます。

「昔ながら」も子どもたちに伝え、皆がつないだ手の温もりを感じられる南部町で暮らせたらいいですね。



この頃感じることに

町民生活課課長
仲田 磨理子