



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

鶏肉となすのごま風味炒め

材料（4人分）

なす……………2本

鶏もも肉……………1枚(約300g)

片栗粉……………大さじ3

サラダ油……………大さじ3

鶏肉の下味

しょうが(すりおろし)……………

……………小さじ1/2

酒……………大さじ1

塩……………少々

こしょう……………少々

合わせたれ

すりごま(白)……………大さじ1

ねりごま(白)……………大さじ1/2

砂糖……………大さじ1/4

酢……………大さじ1/4

濃口しょうゆ……………大さじ1/2

だし汁……………大さじ3

作り方

- ①なすはへたを取って縦半分に切り、皮面に軽く切り込みを入れ食べやすい大きさに切って水にさらしておく。炒める前にキッチンペーパーで表面の水分を取る。
- ②鶏肉に塩・こしょうをふって食べやすい大きさに切り、下味をつけておく。味がなじんだら、片栗粉を表面にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、中火で①のなすを軽く炒め皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンにサラダ油大さじ1をさらに加え、鶏もも肉を皮面から焼く。皮がパリッとなるように両面を焼く。
- ⑤④に取り出しておいたなすを戻して合わせだれを回し入れ、炒める。

今月の旬 なす

なすの皮の紫紺色はナスニンと呼ばれる色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑えたり、コレステロールの吸収を抑える作用もあるといわれています。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 301kcal

たんぱく質	33.1g	脂質	22.2g
炭水化物	9.2g	食塩相当量	0.5g



感謝状を手にする藤原さん

藤原良一さんに感謝状贈呈

5月14日に藤原良一さん（徳長）に鳥取行政評価事務所長より、感謝状が贈呈されました。

藤原さんは、平成19年4月より行政相談委員に委嘱され、この度住民の行政に対する苦情解決に尽力されている委員活動が評価をされました。

行政相談委員として、「まずは相談に来られる住民の方のお話をじっくりお聞きすること。」を心がけ、ご自身の行政に携わってこられた経験や知識を生かして、委員活動をされています。

今後ただ『役所への橋渡し』だけでなく、地域や住民の役割と行政の役割のバランスに理解を求めながら、行政相談委員として活動したいと抱負を述べられました。