



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

豆腐とオクラの中華風炒め

材料（4人分）

もめん豆腐……………1丁	A	中華スープ……………1カップ
かたくりこ片栗粉……………適宜		酒……………大さじ1
オクラ……………16本		しょうゆ……………小さじ1
長ねぎ……………1/4本		塩……………小さじ1弱
しょうが(薄切り)……………3枚		こしょう……………少々
にんにく……………1片		
サラダ油……………大さじ1		

作り方

- ① オクラは、がくの部分をくりとむき、熱湯でさっとゆでる。水気をきって斜め半分に切る。
- ② 豆腐は水切りし、縦半分に切り、1cmの厚さに切って片栗粉をまぶしておく。
- ③ 長ねぎは、小口切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の両面を軽く焼き、ねぎ・しょうが・にんにく・Aを加えて少し煮て、さっと混ぜて火を止める。

今月の旬 オクラ

オクラのネバネバの成分は食物繊維です。

この成分には、整腸作用があり、またコレステロールを低下させたり、血糖値の上昇を抑えるなどの効果があるとされています。

その他にも、オクラはカルシウム・鉄・カロチン・ビタミンCなどを多く含み、栄養価も高いので、夏バテ予防としても適した食材です。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 112.7kcal

たんぱく質	6.9g	脂質	6.7g
炭水化物	5.3g	食塩相当量	1.5g

第52回鳥取県椎茸品評会

団体の部 優勝 JA鳥取西部南部町椎茸生産部会

鳥取県知事賞 中厚 植田 朋巳さん

全農鳥取県本部長賞

上どんこ 植田 朋巳さん

全農鳥取県本部長賞

上どんこ 藤原 良一さん

全農鳥取県本部長賞

中厚 藤原 良一さん

全農鳥取県本部長賞

中中 藤原 豊美さん



JA鳥取西部南部町椎茸生産部会の皆さん

第43回全国椎茸品評会

全農会長賞 中厚 植田 朋巳さん

参考品 上どんこ 植田 朋巳さん

日本きのこセンター理事長賞

上どんこ 藤原 良一さん

出品作品 中厚 藤原 良一さん

出品作品 中中 藤原 豊美さん

出品作品 上どんこ 藤原 豊美さん

出品作品 中中 瀬崎 幹夫さん

第52回鳥取県椎茸品評会が5月30日に開催され、南部町は17年ぶりの団体優勝をはじめ、植田朋巳さん出品の「中葉厚肉」が最優秀賞の鳥取県知事賞を受賞されました。また第43回全国椎茸品評会においても「全農会長賞」を受賞されました。おめでとうございます。

鳥取県しいたけ品評会で団体優勝