



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

じゃがいもだんごの薄くずあんかけ

材料（4人分）

じゃがいも……………3個	しょうが……………1/2かけ
片栗粉……………大さじ1	みつば……………少々
干しいたけ……………3枚	
鶏ひき肉……………150g	あん
ねぎ……………1/3本	鶏がらスープ…カップ2
酒……………小さじ2	A 酒……………大さじ1
塩……………小さじ2/3	塩……………少々
しょうが汁……………小さじ1	片栗粉……………大さじ1
	水……………大さじ2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて小さく切ってやわらかくなるまでゆでる。やわらかくなったら水気をきり粉ふきいもにし、熱いうちにつぶし、片栗粉を加え混ぜる。
- ② 干しいたけは軸を取ってみじん切りにする。
- ③ ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鶏ひき肉と②・③、酒・塩・しょうが汁を加えて練り混ぜる。
- ⑤ ①のじゃがいもを8等分にし、ラップに広げて④の具を包む。ラップをしっかりとひねっておく。
- ⑥ ⑤を皿に並べ、熱い蒸し器に皿ごと入れ、中火で20分位蒸す。
- ⑦ Aを鍋に入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけあんを作る。
- ⑧ 蒸したての⑥のラップをはずして、ひねった方を下にして器に盛り、⑦のあんをかけ、せん切りしょうが、ザク切りのみつばをちらす。

今月の旬 じゃがいも

じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。また、腸の働きを促進するといわれる食物繊維も多く含んでいます。良質のたんぱく質を含む肉・魚・大豆製品と合わせてとると鉄の吸収を助け、貧血を予防する効果があるといわれています。

■栄養価（1個分あたり） エネルギー 167.5kcal

たんぱく質 10.8g	炭水化物 22.1g
脂質 3.4g	食塩相当量 1.1g

地域の安全を見守る

～中山間集落見守り活動協定調印式～

中山間集落見守り活動協定の調印式が、12月27日に服島運輸(株)と西部総合事務所で、1月19日に戸田商店(有)と法勝寺庁舎で行われました。

この活動は行政機関と協定事業者(企業)が、地域で暮らす皆さんの日常生活に異常がないか目配りするなど、安心・安全なまちづくりに協力しようとするのが目的です。

現在南部町は、(株)新日本海新聞社・鳥取西部農業協同組合・山陰中央ヤクルト販売(株)・大山乳業農業協同組合・鳥取県生活協同組合・ヤマト運輸(株)と協定を結んでいます。

「普段から、一人暮らしの高齢者宅へのガスの配送時などに声かけをしています。今後も従業員に再度徹底して、協力していきます」と決意も新たに話す戸田取締役。藤友副町長は「こうした取り組みに協力いただき、より安心して暮らせる南部町を目指します。」と答えました。

山間集落見守り活動



服島運輸との調印式



戸田商店との調印式