



## 旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

### 枝豆の呉汁

#### 材料（4人分）

大根	80g
ごぼう	40g
にんじん	40g
枝豆（必ず生を使用）	50g（乾燥大豆の場合は25g）
だし汁	3カップ
油揚げ	1/2枚
ねぎ	中1本
豆腐	1/4丁
味噌	大さじ3

※冷凍枝豆は使用してはいけません。乾燥大豆の場合は、10時間以上水に浸して2倍以上に膨らんだものを使用してください。

#### 作り方

- ① 大根・にんじんは短冊切り、油揚げは3cm長さ1cm幅に、ねぎは3cmの斜め切り、豆腐は1cm角に切る。
- ② だし汁で大根、にんじん、油揚げを煮る。材料が柔らかくなったら味噌を入れ、ねぎと豆腐も加える。
- ③ 枝豆をすりこ木でよくすりつぶし、②の中に入れ弱火で噴きこぼれないように時々混ぜながら、枝豆に火が通るまで（豆臭さがなくなるまで）煮る。

## 今月の旬 枝豆

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜で、たんぱく質、ビタミンB1、B2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。

夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消にぜひ枝豆をおすすめします。

■栄養価（1人あたり） エネルギー 112kcal

- ・たんぱく質 7.0g
- ・カルシウム 93mg
- ・食塩相当量 1.6g

## MYベストショット大募集！

広報なんぶ新コーナー『MYベストショット』では、みなさんの写真投稿をお待ちしています。町内の見慣れた景色、自慢のペット、かわいいお子さん・お孫さんとの2ショットなど、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



写真1枚（データ可）とコメントを添えてくださいね



宮古市の被災状況

壊滅地域を目の当りにしたときは言葉も失いただ唾然とする一方、地域防災対策として10メートルの高さの防波堤が設置されていてもそれらを破壊する自然エネルギーの猛威と恐ろしさを感じました。地域防災対策は基礎的自治体の最大の責務と思えますが安全は保障できません。異常時には自らの判断で身の安全を図ることが重要と痛切に感じました。



未曾有の大災害を

目の当たりにして

副町長 藤友裕美

3月11日に発生した東日本大震災発生から1週間後にお米、灯油等の救援物資と医療班を編成して岩手県宮古市に支援に行っていました。現地では車両の通行は確保されていましたが、集落が壊滅した地区では遺体の捜索や収容がなされている状況の中で避難所での活動を行いました。