



今月の食材 長いも

長いもは栄養価が高く、消化促進作用が抜群で滋養強壮効果も高い健康野菜です。生姜は冷え性の改善、かぜの初期症状の緩和（咳、のどの痛み）むくみ防止などの効果が期待できます。

寒いこの時期、長いもと大根のやわらかな食感、生姜の風味とソーセージのだしが美味しい心も体も暖まるスープ！隠し味はカレー粉です。

長芋と大根のジンジャースープ

材料(4人分)

長いも	200g	
大根	200g	
ウイナーソーセージ	2本	
A	おろし生姜	小さじ1
	固形コンソメ	2個
	水	500ml
	カレー粉	小さじ1/2
こしょう	少々	
大根菜(ゆでて刻んだもの)	大さじ1	

作り方

- ① 長いも・大根は1.5cmの角切り、ウイナーソーセージは輪切りに切る。
- ② 大根菜は、ゆでてみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に①の材料とAを入れ、弱火でコトコト煮る。
- ④ 具が柔らかくなったら、こしょうを入れて味をととのえる。
- ⑤ ④を器に盛って、大根菜を散らす。

■栄養価 (1人あたり)	エネルギー	96kcal	
・たんぱく質	3.6g	・脂質	5.0g
・炭水化物	10.8g	・食塩相当	1.5g

今月のMYベストショット

今月は11月23日に行われた「全国柿の種吹き飛ばし大会」の様子です。今年から新設されたコスプレ部門には約20人が参加し、大会を盛り上げました。



美女と野獣で記念写真♥

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SANチャンネルまで

<TEL>0859-66-3331

<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp

「小異を捨てて大同に就く」こととし、近視眼的に目先をみて物事を行うのではなく、数年、数十年先の未来を見据えていきたい。



町長・町議選挙開票の様子 (10月14日)

このような中ではあるが、今後いかにして南部町に住んでいる方に「南部町に住んでよかったね。」と言ってもらえるようにしていくことを考えていくことが大切ではないか。十人十色という言葉があるが、意見は数多く存在する。ただ、最終目的はただ一つ、「南部町に住んでいる方の幸福を追求する。」これにつきては、ないか。



徒然なるままに

議会事務局長 唯 清視

平成24年10月14日に、南部町長選挙と南部町議会議員一般選挙が執行され、首長、議会議員とも新たな段階に入った。しかし国レベルにおいては、近隣諸国との間の問題解決の糸口も見いだし難く、また国内の経済問題においても抜本的な解決策を見いだせないでいる。