

## 今月の食材 キヤベツ

キヤベツにはビタミンC・Kの他にビタミンリと呼ばれる栄養素が多く含まれていて、胃を保護し胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果的と言われています。この栄養素はキヤベツから発見されたビタミンで、似た名前の胃腸薬はこのビタミンリの効果を狙ったものです。飲酒による胃の荒れを防いだり、肝機能もアップさせると言われているので愛飲家や愛煙家にはぜひ、キヤベツがおすすめです。

## 作り方

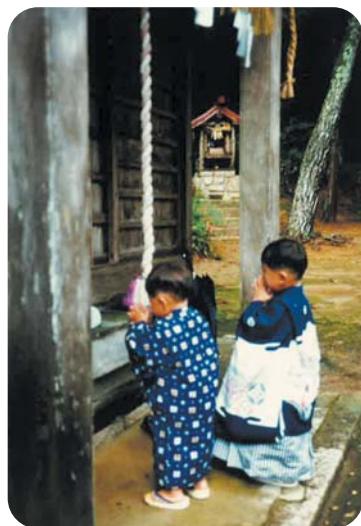
- ①かつおとだし昆布で濃いめのだし汁を作つておく。
- ②キヤベツは一口大にざく切り(芯も薄切り)、にんじんはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ③鍋にだし汁とキヤベツ・にんじんを入れ火にかけ、沸騰してからご飯をいれ、時々、混ぜながら弱い中火で好みの柔らかさまで煮る。(途中、焦げ付くようならだし汁か水を足してください。)
- ④③にAを加えてひと混ぜし、卵を回し入れる。混ぜずにフタをして10秒、火を止めて30秒おく。
- ⑤器に卵おじやを盛り、塩昆布(または昆布の佃煮)をひとつまみのせて出来上がり。

■栄養価 (1人あたり)	エネルギー	228kcal
・たんぱく質 6.3g	・脂質 3.0g	
・炭水化物 41.4g	・食塩相当 0.8g	

## 今月のMYベストショット

今月は阿賀在住のUさんからの投稿です。  
幻想的な光…今年も良い年でありますように♥

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



七五三の様子(昭和62年頃)

「昔ながら」も子どもたちに伝え、皆がつな  
いだ手の温もりを感じられる南部町で暮らせた  
らしいですね。

最近、森の幼稚園とか、よく聞くようになりました。子どもたちが保育園で過ごす時間が多くなつて、以前のように家族と一緒に自然と触れる機会がなくなつてきたのかなと感じます。

我が家には、今や「おじさん」と呼ばれる年齢の男子がいます。彼らが子どものころは、祖父母のゲートボールに乱入し、畑仕事を邪魔しさらに曾祖母と遊び、保育園には黄色い鞄につけた定期券を得意そうにみせて、バスで通つていました。



この頃感じること

町民生活課課長  
仲田 磨理子

No. 18