

今月のMYベストショット

今月は西伯小学校で行われたマラソン大会の様子です。
1年生にとっては初めての大会。保護者や地域の方の声援を受け懸命に走り抜きました。



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



【材料】(3~4人分)		■1人分88kcal・食塩相当量1.5g
そらまめ (むいたもの)	200g位	
小麦粉	大さじ3	
塩	少々(ひとつまみ)	
水	大さじ3	
天ぷら油	適量	
《抹茶塩》		
抹茶粉末・塩	各大さじ1/3	

じげの食材を使って1品いかが?

そらまめの天ぷら

さやを天に向けて実るので「空豆」と書くこともあります。おいしい時期は3日間とも言われていて、実が熟れすぎると黒くなり美味しいありません。食べ方は塩ゆでや豆ご飯、煮豆などにしたりしますが、今回は薄い衣をつけて色もきれいな天ぷらにしました。

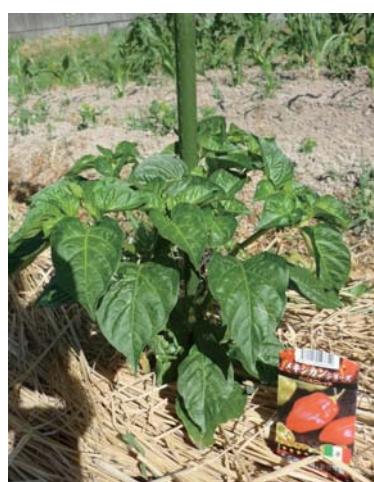
【作り方】

- ① そらまめの皮をむき、二つに割る。
- ② ①に小麦粉と塩を加えてまぶします。そこに水を加えてまぜ合わせる。(小麦粉の量はお好みで。やや薄目の衣がよいです。)
- ③ 175~180°Cの油でカラッと揚がれば出来上がり。
- ④ 抹茶塩をつけていただきます。

《抹茶塩の作り方》

- ① 塩を電子レンジにかけ乾かし、すり鉢です。
- ② すった塩の中に抹茶を入れて、さらによくする。

【協力】南部町食生活改善推進協議会



辛い唐辛子の代名詞ハバネロです

地域で夏祭りなどをすると、色々な種類のものを持っていくと、話題性があり楽しいですよ。

唐辛子の苗が気になり、変わったものが買つて帰り作っています。過去には8種類くらい作ったことがあります。最盛期となればとても食べれるものではありませんが、育てる喜びというのでしょうか、そのことが一番です。私のお気に入りはメキシコのハラペニョです。肉厚で辛味もほどほどで、とても美味しいです。

辛いものが大好きで、家庭でも唐辛子を育てています。



唐辛子

総務課課長 加藤 晃