

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S A Nチャンネルまで
<TEL>0859-66-3331 <メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



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くありません。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℃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、すり鉢でする。
- 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



【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



辛い唐辛子の代名詞ハバネロです

辛いものが大好きで、家庭でも唐辛子を育てています。
5月頃ホームセンターなどに行くと唐辛子の苗が気になり、変わったものがあれば買って帰り作っています。過去には8種類くらい作ったこともありましたが、最盛期となればとても食べきれないものはありませんが、育てる喜びというのでしょうか、そのことが一番です。私のお気に入りにはメキシコのハラペーニョです。肉厚で辛味もほどほどで、とても美味しいです。
地域で夏祭りなどをするときに、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

総務課課長 加藤 晃