

今月の

# MYベストショット



今月は表紙と同じく会見小学校の様子をご紹介。  
テンションMAXの子どもたちと先生(!)でした♪

あなたのイチオシ、おもしろ写真を送ってください。  
<TEL>0859-66-3331  
<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



**【材料】(4人分)** ■ 2 個分 360kcal・食塩相当量 1.0g  
豚肉肩ロース薄切り／8枚  
ちくわ／2本  
いちじくジャム／大さじ2  
小麦粉・サラダ油／各大さじ1  
しょう油／大さじ1/3  
塩・こしょう／少々  
水／50ml



イチジクジャム(農産物加工施設めぐみの里)を使用

## じげの食材を使って1品いかが? いちじくジャムの豚ロール焼き

いちじくは不老長寿の果物と言われるほど、栄養価が高い果物です。ペクチンという食物繊維を含んでいて腸の働きを活発にするため、便秘に効果があると言われています。

### 【作り方】

- ① 豚肉 2枚を縦長におき、重なる部分に小麦粉を少量つけ、ちくわは2等分する。
- ② ①の豚肉の表面に塩・こしょう・小麦粉をふる。(小麦粉を茶こしに入れてふるときれいにつく) その上にいちじくジャムを薄く塗る。
- ③ ②の豚肉とちくわを手前から巻き、つま楊枝で止める。
- ④ ③の豚肉ロールをころがしながら表面に焼き色をつける。
- ⑤ いったん火を止め、水を加えて蓋をし、再度中火で加熱し途中で上下を返しながら中まで火を通す。水分が無くなるまで焼いたら、しょう油を加えてさっとからめる。つま楊枝を取り、斜め半分に切って盛り付ける。

【協力】南部町食生活改善推進協議会

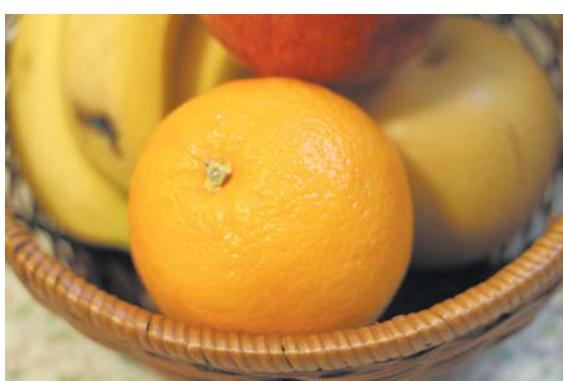
実りの秋がやつてきました。一年を通じて、美味しいものが一番たくさん味わえる時期だと思います。南部町特産の梨・柿・いちじくなど、数えるだけでも楽しくなってきます。

そして食いしん坊なる自分は、四季を通じて楽しめる「とにかく実のなるもの」を育てて味わっています。しかし、近年気になります。それは柑橘類、特にネーブルオレンジが甘くなってきたことです。当初苗を植えた時(十五年前)には、雪が積もる地域で育つか、全くの実験的にしたことでしたので、近年甘くなってきたこと



実りの秋がやつてきた

税務課長 畠 淳明



甘いのは良いけれど…