

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します。
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

実りの秋がやってきました。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と想っています。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した。

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、近年気になることがあります。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のか、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は喜ばしいことです。しかし、積雪量が減り晴天日が増えたこと、つまり地球温暖化の影響？一方では心配なことでもあります。

甘いのは良いけれど…



実りの秋がやってきました

税務課長 島 稔明