

# 今月の MY ベストショット



奥山さん（金山）からの投稿

## 「真っ白ポンちゃん」

我が家の敷地内に登場した白いタヌキ。たった3日間ではみなさんにご覧いただく機会が無く残念でした。里帰りすれば嬉しい限りです。

取材先から1枚ご紹介。表紙と同じく会見第二小・サツマイモ掘りの様子です。収穫した芋は学校給食に使ったり、日頃お世話になっている方々へお届けしました。



あなたの写真を広報なんぶでご紹介。詳しくは下記までお問い合わせください。

【問合せ・投稿先】なんぶSANチャンネル ☎ 66-3331 ✉ nanbusan@toun.nanbu.tottori.jp



## じげの食材を使って1品いかが？ 秋鮭のちゃんちゃん焼き

大豆が原料の味噌は、良質の植物性たんぱく質に富んでいます。また味噌の中には、現代人を悩ませるがん・糖尿病などの、生活習慣病予防にもなる成分が含まれていると言われています。今が旬の秋鮭と野菜をたっぷり使ったちゃんちゃん焼き、ぜひ手作り味噌で作ってみてください。

### 【作り方】

- ① 鮭に塩・こしょうをする。
- ② ③の調味料は火にかけて柔らかく練っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼きながら野菜も炒め、②の調味料をまわし入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ④ 仕上げにとろけるチーズをのせてフタをし、チーズがとけたらできあがり。



手作り味噌(加工グループえぶろん)を使用

**【材料】(4人分)** ■1人当たり 274kcal・食塩相当量1.9g  
 生鮭/4切れ キャベツ/3枚  
 にんじん/30g たまねぎ/1/2個  
 しめじ/1/2パック ピーマン/2個  
 とろけるチーズ/20g  
 ≪調味料≫  
 味噌/50g サラダ油/大さじ1 塩・こしょう/少々  
 ①砂糖/10g・酒/大さじ2と1/2・水/大さじ2

【協力】南部町食生活改善推進協議会

迅速に取り  
 組めます。  
 この取り  
 組みを、地  
 域コミュニ  
 ティの強化  
 や、地域の  
 活性化につ  
 ながりたい  
 と思っています。



ろばんしきなら 路盤敷均し作業に汗をかく (宮前一集落)

建設課の担当する仕事に「ジゲの道づくり事業」があります。地域振興協議会単位で、域内の道路を自分たちで快適に通行できるよう整備できる事業です。  
 特長は、道路整備の要望に早急に対応するために「地域に必要な道路は、地域の皆さんの力を借りて整備する」という、協働による事業とした点です。  
 計画を立て、資材、重機やオペレーターの手配、用地交渉や整備作業に汗を流す…地域や役員の方々に力を借りることによって、特色ある道づくりが



協働による地域の道づくり

建設課課長 頼田 泰史