

今月の MY ベストショット



倭のTさんからの投稿

「タコ?イカ?」

魚を買ったらこんなものが!? 魚屋さんに聞くと「ミミイカ(耳烏賊)」別名ボウズイカと呼ばれるもので、耳のように見えるものはヒシ。食用や真鯛を釣る餌にもなるそうです。



取材先からご紹介。法勝寺中3年生の保育実習と読売マラソンの様子です。どちらも素敵な笑顔が印象的でした。



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?

大根と鶏手羽のケチャップ炒り煮

トマトにはがんなどの生活習慣病を予防・改善したり、中性脂肪を低下させる効果があると言われています。特にお子さんは、トマトケチャップを使った料理なら喜んで食べてくれますよね。今が旬の大根とトマトケチャップを使った1品です。アツアツをお勧めします♪

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、乱切りにする。キヌサヤはゆでて千切りにしておく。
- ② 油を熱したフライパンで大根を炒め、まわりが透き通ってきたら手羽中も加えて炒める。水を加え落としぶたをして、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 大根がやわらかくなったら落としぶたを取り、めんつゆ、ケチャップを加えて、汁けがなくなり艶が出るまで煮詰め、キヌサヤを盛る。

【材料】(4人分)

■1人当たり 378kcal・食塩相当量1.7g

- 大根/600g 鶏手羽中/12本
- 水/1・1/2カップ
- トマトケチャップ/大さじ4
- めんつゆ(ストレート)/100ml
- サラダ油/大さじ2
- キヌサヤ/8枚



トマトケチャップ(手づくり工房ふゆう)を使用

【協力】南部町食生活改善推進協議会



毎日歩いて健康づくり

住民の方から、健康の秘訣を教えてくださいました。

「毎日一回とは?」と聞かれ、「一日一善ですか」と答えると「合っているとところもあるけど、毎日一回自分をほめること」「ほめられると嬉しいものだが、他人からいつもほめられることはないから、自分をほめることは大事なんだ」とのこと。

十回は笑う、百回は深呼吸、千回は千文字書く(手書きで)、一万回は歩く。恩師から聞いて心掛けてはいるが、なかなか続けられないとも。

毎日は難しいかもしれませんが、やってみようかなと思います。みなさんはどうですか?



健康の秘訣

福祉事務所 頼田 光正