

今月の MY ベストショット



2014/01/18



2014/01/18

今月は丸山寛さん（境）からの投稿です。「飛来するコハクチョウ」（撮影場所：三崎付近）投稿ありがとうございました☆

あなたのイチオシ、おもしろ写真を送ってください。詳しくはSANチャンネルまで。<TEL>66-3331<メール>nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



【材料】(3個分) ■1個当たり187kcal・食塩相当量1.4g
 小麦粉(薄力粉) / 1カップ
 塩 / 小さじ1/2
 むるま湯(約40℃) / 50ml
 やたら漬け / 大さじ3
 ※1個につき大さじ1(約15g)
 ごま油 / 適量 サラダ油 / 適量
 小麦粉(打ち粉) / 少々



やたら漬け(さいはく山菜生産加工組合)を使用

じげの食材を使って1品いかが？

西伯山菜の「やたら漬け」を使った お や き

「おやき」は、長野県の野沢菜漬けや野菜などの具を包んだ物が有名ですが、鳥取県にも古くからもち米、うるち米を練って小豆のあんを包んだ甘いお菓子を「おやき」として食されてきました。今回は西伯山菜の「やたら漬け」を使った、簡単にできる「おやき」を紹介します。

【作り方】

- ① やたら漬けは細かく刻み、ごま油で炒めておく。
- ② ボウルに小麦粉と塩を入れよく混ぜたら、真ん中にくぼみを作り、ぬるま湯を半分入れてよく混ぜる。
- ③ ②に残りのぬるま湯を少しずつ入れながらよくこねていき、ひとまとめになったらラップをして室温で15分位寝かせる。
- ④ 寝かせた生地を、打ち粉をふったまな板等にのばして包丁で3等分し、1個ずつのばして①のやたら漬け大さじ1を入れて包む。
- ⑤ フライパンに多めのサラダ油をひき、包み終わりを下にして置き、蓋をして中火で2分焼く。ひっくり返して2分程度焼き、火を止めて1分程度蒸らす。

【協力】南部町食生活改善推進協議会

ずです。おいしい水には、爽やかなし、塩素を除去が、柑橘類さい。柑橘類が塩素を除去し、爽やかなおいしい水にしてください。



さくら保育園

南部町の水道水はそのまま飲んでも安全でおいしい水ですが、更においしく飲むにはお茶にして飲むという方法があります。種類は、緑茶・番茶・ほうじ茶等、何でも良いでしょう。お茶に含まれる豊富なタンニンなどのポリフェノール類が、水道水をよりおいしくしてくれます。お茶にして飲まない場合は、やかに水道水を入れ、約3〜5分間沸騰させると塩素を除去することができますが、味が落ちてしまうという問題があります。そのときは、お気に入りの柑橘類の果汁を加えて飲んでみてください。

人間の体は、約60%の水分と約40%の各種栄養素で構成されています。毎日平均して約2Lの水分を体内に取り入れ、排泄する行為を繰り返しています。汗や尿として出ていく水分を、水を飲んだり野菜や果物を食べて補っています。



水道水

上下水道課課長 谷田英之