

# 今月のMY ベストショット

今月は町内在住Wさんから、愛犬ヤマトのショットです。哀愁漂う姿、置き物？のような姿などに毎日癒されているそうです。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。<TEL>6 6-3 3 3 1 <メール>nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



**【材料】(4~5人分)** ■1人当たり49kcal・食塩相当量0.8g  
切り干し竹の子「かぐや姫」/ 1袋 (50g)  
赤唐辛子(刻んだ物)/少々 サラダ油/大さじ1  
白ゴマ/適量 木の芽/1枚

### ◆調味料

- ・砂糖/大さじ1/2 ・みりん/大さじ1
- ・酒/大さじ1 ・しょう油/大さじ1と1/2
- ・だし汁/1カップ

じげの食材を使って1品いかが？

## 緑水園の切り干し竹の子「かぐや姫」を使って♪ かぐや姫のきんぴら

地元、南部町でできた穂先竹の子を食べやすい大きさにカットし、湯がし乾燥させた、緑水園の切り干し竹の子「かぐや姫」は、食物繊維たっぷり！しかも低カロリー！いろいろな料理に使えますが、今回はシンプルにきんぴらにしてみました。

### 【作り方】

- ① 切り干し竹の子はたっぷりの水に一昼夜(できれば24時間程度)しっかり浸けて戻しておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し戻した切り干し竹の子と赤唐辛子を炒める。
- ③ ②に調味料を加えて10~15分煮る。
- ④ 器に③を盛り、白ゴマと木の芽をのせる。



切り干し竹の子かぐや姫(緑水園)を使用

【協力】南部町食生活改善推進協議会

学ぶことは本来楽しいことであるはずですが、学校・家庭・地域が力を合わせ『土曜学校』を創造したいものです。



笑顔の「おにぎり給食」

町内の小中学校では、新年度より原則毎月一回土曜日に授業をします。私が子どもの頃は、土曜日でも大人は働き、子どもは学校に行くのが当たり前のことでした。土曜日は午前中扱いだったので「はんどん」と言っていました。土曜日の午後は何か得た気分、日曜日より一層楽しく遊んだような気がします。

時代の流れや社会の変化に対応していつしか土曜日はお休みに、そして今また、学校のある日になります。土曜日には、通常の教科学習に留まらず、町の今！を学ぶ「まち科」の学習、自らの将来や生き方を学ぶキャリア教育にも力を入れたいと考えています。



「土曜日」は楽しい！  
教育長 永江多輝夫