



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

チンゲン菜と厚揚げのくず煮

材料（4人分）

- チンゲン菜……………2株(300gくらい)
- 厚揚げ(生揚げ)……………1枚(250gくらい)
- にんにく……………1/2片
- A { チキンコンソメ……………1個 | 塩……………少々
- { 砂糖……………小さじ1/2 | こしょう……………少々
- { しょうゆ……………小さじ1/2 | お湯……………1と1/2カップ
- { 片栗粉……………大さじ1 | サラダ油……………大さじ1
- { 水……………大さじ2

作り方

- ①チンゲン菜は6~7cm長さに切り、軸の部分は縦半分にして1cm幅に切る。葉と軸は分けておく。にんにくは、薄切りにする。
- ②厚揚げは、熱湯を回しかけ油抜きし、ひと口大にする。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、こがさないように炒め、香りが出たら厚揚げを入れて炒める。
- ④③にチンゲン菜の軸を加えて、油が回るまで炒め合わせる
- ⑤Aを加えて、ふたをし、3分くらい蒸し煮する。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤に①のチンゲン菜の葉を加え、ふたをし、ひと煮して混ぜ合わせる。

今月の旬 チンゲン菜

チンゲン菜の栄養的な特徴は、β-カロチン・ビタミンC・食物繊維などが豊富で、生活習慣病を予防し、皮膚や粘膜の老化を防ぎます。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 156kcal

たんぱく質	7.4g	脂質	10.2g
炭水化物	8.7g	塩分	0.6g

吉村宗夫 80歳 原
 宇田川 美鈴 58歳 天萬
 杉橋 清 95歳 落合

●●●ごめい福を祈ります●●●

細田 柚希 唯子 道河内
 小浦 重徳 清子 原

竹本 茉白 智美 阿賀
 生田 雫 祐佳 東上

精山 すな桜 絢子 御内谷
 小林 勇斗 友美 福成

●●●お誕生おめでとう●●●

ひとの動き 12月届出分(敬称略)

お詫び
 12月号のまちの話題で古代米の稲こぎを稲こぎと掲載いたしました。お詫びして訂正します。

納付期限 2月1日(月)
 保育料
 給食費 1月分
 水道使用料
 国民健康保険税第7期
 町県民税第4期

1月の税金・使用料

人口11,906(27)人 世帯数3,949(2)戸
 男 5,594(17)人 女 6,312(10)人

わたしたちの町

1月1日現在(前月比)

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

松本真実	細田英子	遠藤綾子	赤井繁美	加納美代子	西村ヒデコ
34歳 東町	86歳 東上	95歳 上中谷	76歳 田住	88歳 原	98歳 大木屋

カワセミ



鳥取県指定準絶滅危惧種
東長田川にて

(撮影：桐原佳介)

この鳥に魅了されてバードウォッチャーになった方が全国にどれほどいらっしゃるのか。コバルトブルーの背中、オレンジ色のお腹、白い喉元、一度その姿を見たら忘れられない美しい野鳥です。「翡翠(ひすい)」という漢字がよく似合います。

平成14年に発行された「レッドデータブックとつとり」を見てみると、昭和44年以降の南部町ではカワセミの記録が全くありません。ところが、私たちの観察では法勝寺川水系で比較的(ひかくてき)な出会いやすい鳥であることが分かりました。恐らくこの40年間、他の希少種と同様に地元の野生生物を記録して報告を出す人があまりいかなかっただけで、もしかしたら人がこの地に住み始める前から、カワセミは町内の水辺で暮らしていたのかもしれない。

体の大きさはスズメくらいですが、長くちばしと大きめの頭のおかげで三頭身のずんぐりとした体型です。鳴き声は、チチチーと高いトーンで飛びながら発することもあります。自転車のブレーキ音と

よく似ていて、「あ！カワセミの鳴き声をする！」と振り向いたら自転車通学中の生徒さんだったこともありました。

カワセミの仲間は、餌(えさ)の取り方が独特で、ホバリングという空中停止を時々行います。水中の魚をめがけてダイブする様子は見事なものです。その技は「瞬(いっしゆん)で、なかなか写真や映像で収めることができません。南部町の河川や水路は、濁(にご)りが少なく、カワムツやメダカ、スジエビなどが多数生息しています。カワセミはそれらを狙(ねら)って、水際にあるお気に入りの枝や枯(か)れ草にとまり獲(え)物を仕留めるタイミングを見計らっています。冬場は、枯れ草の中に青い後ろ姿が良く目立ち、土手や橋からでも見つけることがあります。

彼(かれ)らの子育ての場所は、主に崖崩(がけずれ)れ等で土がむき出しになったところ(ところ)です。土壁(かべ)に縦(たて)一名刺(めいし)サイズ程(ほど)の入り口の横穴(よこあな)があったら、そこは「空飛ぶ宝石」が生まれ出る場所かもしれませんよ。彼らの出入りを見つけたらそつと見守(みまも)って下さいね。

自然観察指導員 桐原真希