



## 今月の食材 豆苗

「豆苗」はエンドウの若菜で、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、β-カロテンがブロッコリーの5.8倍、ビタミンCがほうれん草の2.1倍、と栄養豊富な緑黄色野菜です。ほのかな豆の香りとシャキシャキの食感。上部を切り取った後に残る根と豆を水に浸しておくで2回目の収穫もできます。

最後に粉チーズで仕上げるイタリア料理風、強火でサッと炒め合わせるのがおいしいコツです。

### アスパラと豆苗のチーズ炒め

#### 材料(4人分)

- 豆苗 1束(正味:約120g)
- グリーンアスパラガス 1束(約100g)
- にんにく 1かけ(約8g)
- 赤唐辛子 1本(小さいもの)
- オリーブ油 大さじ2
- 塩 小さじ1/2弱 ●粉チーズ 大さじ4

■栄養価 (1人あたり)		エネルギー	100kcal
・たんぱく質	4.7g	・脂質	7.9g
・炭水化物	4.9g	・食塩相当	1.0g

#### 作り方

- ① アスパラは下のかたい部分を1~2cm切り落とし、皮むき器で下1/3~1/2ぐらいの皮を薄くむき、斜め薄切りにする。
- ② 豆苗は根を切り落とす。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、切らずにそのままの赤唐辛子を入れて中火にかける。にんにくが少し色づきはじめてたら強火にし、すぐにアスパラを加えて炒める。
- ④ 全体がアツアツになったら豆苗を入れ、塩もすぐに加えて炒め合わせる。仕上がりがぎわに粉チーズを加え合わせ、火を止めてすぐに皿に盛る。

## 今月のMYベストショット

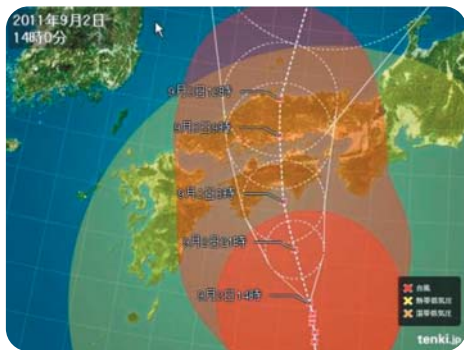
今月は、3月24日に行われたクリーンウォークでの一コマです。(11ページに関連記事)  
ボランティア連絡協議会会員の皆さんが、参加者におにぎりとお肉汁を笑顔でおもてなし♪

あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。  
※応募方法等は、なんぶS A Nチャンネルまで  
<TEL>0859-66-3331

<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



この頃「家族との会話も立派な防災会議」と言う県広報が流れています。家族や地域で避難場や経路について話し合っておく必要性を強く感じています。



台風の経路予想 (日本気象協会 (tenki.jp) 提供)

東日本大震災から一年が過ぎようとしています。津波が襲来した時に自らや家族、地域の防災能力の差が生死を分けた事例に、学ぶ点が多くあると思います。規模はまったく違いますが、豪雨災害の時でも自宅の裏山などの異常を速やかに判断して、先ず安全なところに避難するよう、心掛けて頂きたいと思っています。

昨年の9月には12号台風が鳥取県に接近し大雨が降り、町内でも沢山の被害が発生しました。復旧工事発注がようやく一段落した処で改めて自然の猛威に対して私たちは無力だと感じたことを思い出しています。道路やため池は復旧工事で元通りになりますが、失われた命は元に戻すことは出来ません。



家族の会話も防災会議

建設課長 頼田 泰史