

農業高校対抗料理コンクール アイデア賞受賞

高校生が鳥取の農畜産物を活用し、農業に携わる若い力を地域へアピールすることを目的に、第23回農業高校対抗料理コンクールがわつたいなで開催されました。

智頭農林高校、鳥取湖陵高校、倉吉農業高校、日野高校が参加し、制限時間内にあらかじめ設定されたテーマと鳥取の食材を使用してオリジナルメニューを作成します。本年度のテーマは「オリジナルどんぶり」で、「鳥



牛(ぎゅう)っと藍(あい)して丼



調理の様子

取和牛「椎茸(しいたけ)」「牛乳」を使うという条件でした。智頭農林高校の作品は「牛(ぎゅう)っと藍(あい)して丼」。無農薬栽培の藍の粉末や農林高校で作られている椎茸「115(いんげん)」地元の食材を使用したオリジナルテイに富んだどんぶりを作成しました。結果は、アイデア賞を受賞し、鳥取県と智頭町をPRできる素晴らしいどんぶりが完成しました。

寒い冬にあったか鍋レシピ

温かい鍋で

心も体もポカポカに♪

「着込んでいるのに手足が冷える…」「肌の乾燥や肩こりが気になる…」
こんな症状が当てはまりませんか？冬は気温が下がり体温や代謝が低くなってしまう。体温や代謝は規則正しい生活習慣と食事で上げることが出来ます！
今晚は心も体も温まる、栄養満点のお鍋にしてみませんか？

ピリ辛豆乳担々鍋レシピ



栄養価

(1人分)

エネルギー	247kcal
タンパク質	16.0g
脂質	13.8g
炭水化物	14.4g
塩分	1.3g

材料(4〜6人分)

- 合い挽き肉 300g・サラダ油
- 大さじ1・ごぼう1本・ニラ
- 1束・ねぎ1本・大豆もやし1袋・生姜1かけ・木綿豆腐1丁・しめじ1袋・酒大さじ1・豆板
- 醬小さじ2・だし汁3カップ・醬油大さじ2・豆乳3カップ・うどん3〜5玉

作り方

- ①ごぼうはさがぎにしてお酢水に5分ほどさらして水気を切る。ニラは3cm長さに切る。ねぎは幅2cmの斜め切りにし、生姜はみじん切りにしておく。もやしは洗って水気を切っておく。しめじは石づきを切っておく。豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ②土鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら、みじん切りにした生姜、酒、豆板醬を加えてポコポコになるまでしっかりと炒める。
- ③だし汁と醬油を入れ、煮立ったら豆乳を加える。温まった①の野菜や豆腐を加え、やわらかくなるまで煮る。

【問合せ先】保健センター

福祉課 ☎75-4101