

鶏むね肉のレモンハーブ蒸し



元気応援宣言!!

13

町食生活改善推進協議会だより



【1人分】

エネルギー (100kcal)、タンパク質 (12.0g)、
脂質 (2.9g)、カルシウム (42mg)、食塩 (0.9g)

《材料 (4人分)》

鶏むね肉 (皮なし) (200g)

A 【*ガーリックパウダー (小さじ 1/2)

*バジル (乾燥) (小さじ 1) *塩 (小さじ 1/2)】

B 【*酒 (大さじ 2) *レモン汁 (小さじ 4)】

C 【*レモン汁 (小さじ 4) *オリーブオイル (小さじ 2)

*薄口しょうゆ (小さじ 1)】

粗挽きコショウ (少々)、ミニトマト (12個)、

バジル (生) (5g)

《作り方》

①鶏むね肉は、1センチの厚さのそぎ切りにし、Aを手
で軽くもみ込む。

②鶏むね肉を耐熱容器に入れてBを加え、ラップをかけ
て電子レンジで2分ほど加熱する。加熱後、ラップ
はそのままで5分ほど蒸らしてから水気を切る。

③ミニトマトはヘタを取り半分に切る。バジルは手でち
ぎる。

④別の器にCを入れて混ぜ合わせる。

⑤皿に②を盛り、ミニトマトとバジルをのせ、④をかけ
る。好みに粗挽きコショウをふる。

まちの歴史に関する資料・写真を探しています。

町では、今後刊行予定の「日野町史(仮)」の編さんにあたり、
まちのあゆみ・歴史を物語る資料を探しています。
次のような資料をお持ちの方はご連絡ください。

①日野町および旧町村に関する写真

(明治から昭和にかけての、建物や地域の風景、祭り、行事など)

②日野町および旧町村に関する資料

(行政の刊行物、書籍、映像記録など)

③その他の歴史的資料

※これらの資料をお持ちの方は、左記連絡先までお知らせください。
記録を取ったうえで、資料価値の高いものについては、町史編さんに使
用させていただく予定です。

■連絡先 日野町役場企画政策課(電話72-0332)

ふるさとのことば

～日野弁なんずかんず～

第1回

「ばんなりまして」

夕暮れ時、日野のまち
のあちこちで聞かれる挨拶
です。

「こんにちは」でも「こ
んばんは」でもない、夕
方だけに使われる表現で
すが、「標準語」ではな
んと言うのでしょうか。
ちよつと思いつきません
ね。

そんな細やかな表現が
できる日野の言葉を、大
切に守り、残していきたい
ものです。

日野弁ピックアップ「驚きの表現」

あだん … そんな。ばかな。あら。

「あだん、どげしたことだ」

おべた … 驚いた。「おびえた」のなまり。

「あー、おべたわあ」

きょうとい … こわい。恐ろしい。

「夜道はきょうとい」

ぞんぞがつく … 身震いする。ぞっとする。

「きょうとうてぞんぞがついた」

協力：日野町歴史民俗資料館友の会

このページは日南町、日野町、江府町、日野振興センターが連携、共同して情報発信しています。
 (鳥取県日野地区連携・共同協議会実施事業) 郡内の他町で開かれるイベントにも参加して日野郡を盛り上げましょう!

郡内他町のイベント情報



江府町

●江府町特産物直売所みちくさ 彼岸セール

日時：9月22日(日) 午前9時～午後5時
会場：江府町特産物直売所みちくさ(江府町佐川)
主催：みちくさ推進会議

【内容】
 先着100名様に野菜などのプレゼントをご用意しています。そのほか、旬の野菜や加工品を多数品揃えしています。
 また、9月は「おはぎ」と「野菜マフィン」の販売も行います。お誘い合わせてお出かけください。

【問合せ】
 江府町特産物直売所みちくさ
 電話(0859-75-2032)



◀にぎわう直売所内の様子



日南町

●第12回にちなん食のバザール

日時：9月1日(日)
 午前10時～午後3時
会場：日南町総合文化センター
 イベント広場

【内容】
 地元の個人・企業を中心に、およそ20団体が出店予定で、日南町内で採れたトマトなどのおいしい新鮮野菜や肉、漬物などの特産品を特価で買うことができます。また、打ちたてのそばといった日南町ならではの味、ふるさとの味をその場で楽しむことができます。

当日は『冷やしトマトの無料試食』も予定しています。日南町をまるごと味わうことができます。ぜひお出かけください。

【問合せ】
 にちなん食のバザール実行委員会事務局
 電話(0859-82-1115)
 ※日南町ホームページまたは8月31日の折り込みチラシをご覧ください。



第12回
にちなん食のバザール
開催決定!!

開催日時 9月1日(日) 午前10時～
 会場 日南町総合文化センター

日南町のおいしい新鮮野菜 大放出!!
 冷やし日南トマトの無料試食も実施します!!

詳細は8月31日(土)の新聞の折り込みチラシをご覧ください

《にちなん食のバザール》今後の開催スケジュール

第13回 10月26日(土)、27日(日)
 ※にちなんふる里まつり同日開催

第14回 12月1日(日)
 都合により変更になる場合がございます。詳しくはお問合せください。

■ 問合せ先 にちなん食のバザール実行委員会事務局
 (日南町役場企画課内) TEL.0859-82-1115