

とっておい!



食べ応えのある
原木シタケでぜひ

シタケ豆腐ハンバーグ

さっぱり肉ダネとシタケのうま味を同時に味わえます。

とっとり
県政だより 1

2020(令和2)年1月号

編集発行 / 鳥取県広報課 〒680-8570 鳥取市東町1丁目2220
【電話】0857(26)7840 【ファックス】0857(26)8122 【Eメール】kouhou@pref.tottori.lg.jp

Recipe

【協力】鳥取いなば農業協同組合

☎0857-32-1100 📠0857-32-1130

<http://www.jainaba.com/yasai/cook/recipe/menu1603.html>



素材について

県産の原木シタケ「とっとり115」は、肉厚で芳醇なうま味が特徴。中でも、傘径や厚さなどの規格を満たした生シタケは「鳥取茸王」としてブランド化されています。



【材料】(4人分)

1人分 115kcal 塩分 0.6g

シタケ	4~8個 (大きさで数を調整して)	玉ネギ(みじん切り)	大さじ2
豆腐	100g	バター	小さじ1
合いびき肉	100g	砂糖	小さじ1/2
白みそ	小さじ1	塩、こしょう	少々
オイスターソース	小さじ2	小麦粉	適量
		サラダ油	適量

【作り方】

- 豆腐は水切りをする。耐熱ボウルに玉ネギとバターを入れて電子レンジ(500W)で約2分加熱し、冷ましておく。
- ボウルに①と合いびき肉・白みそ・オイスターソース・砂糖を加え、手でよくこねる。
- シタケは石突きを取り、内側に軽く塩、こしょう、さらに茶こしを使って小麦粉を薄く振り掛けて、②を形よく均等に詰める。
- 熱したフライパンにサラダ油を引き、③の肉側から焼く。ふたをして弱火で蒸し焼きにし、ひっくり返してシタケ側も焼く。肉汁が透明になったら出来上がり。

2019年4月号から農作物をおいしく食べてもらえるレシピを掲載中。

成人式 振袖
振袖大展示会開催

晴れやかな着物で、華やかな思い出を。新作の振袖も多数入荷しています。人気の色、柄はお早めに! ご来店お待ちしております。

ご予約特典 レンタル料金 40,000円~

- ◆前撮り衣裳、着付け無料!
- ◆ヘアメイク、記念撮影無料!
- ◆次回からの振袖レンタル無料!
- ◆ショールプレゼント!

鳥取店 **プライダルショップ Juno**
TEL 0857-21-2717
鳥取市永楽温泉町163-3

倉吉店 **プライダルハウス とさき**
TEL 0858-23-0211(代)
倉吉市大正町1079

■営業時間 / 10:00~19:00
■定休日 / 毎週水曜日
<http://www.tosaki.co.jp>
☎bridalhousetosaki

鳥取和牛オレイン
55ロースステーキ
(250g×2枚入り)

特別賞
食肉流通の過程を学ぶバスツアー
(鳥取和牛特製弁当付き)

キャンペーン期間:
2020年1月6日(月)~1月31日(金)

上記期間内に県内の指定販売店、または指定飲食店で「鳥取県産牛肉」の商品・メニューを1,000円以上をお買い上げされた方に、豪華商品が当たるチャンス♪

★応募締切 / 2020年2月7日(金) ※消印有効

詳しくはWEBで 鳥取牛肉探訪 検索

鳥取県牛肉販売協議会
〒689-3203 鳥取県西伯郡大山町小竹1291-1 Tel.0859-54-4799

※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。