



豚ロース肉の わかめ野菜巻き (210Kcal, 塩分1.2g)



(作り方)

① 人参は斜め薄切りにしてから、重ねてせん切りにする。アスパラガスは、長めの斜め薄切りにして、さっとゆでる。わかめは洗ってから水に2～3分つけてもどし、水気をしぼる。

② 豚肉は、脂身を外側にし、ずらして重ねる。①を4等分にわけて置き、手前からくるくると巻く。同様に3本作り、小麦粉をまぶす。

③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、ふたをして弱めの中火で3分ほど焼く。ふたをとって中火にし、ときどきころがしてキッチンペーパーで脂をふきとりながら焼く。

④ ③にaを加えて全体にからめ、火を消す。食べやすく切り分けて器に盛り、bを添えてできあがり。

(材料)	(4人分)
豚ロース薄切り	240g
人参	60g
アスパラガス	80g
塩蔵わかめ	20g
小麦粉	適宜
サラダ油	小さじ2
a…(しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
b…(ミニトマト	8個
からし	適量

数字でみる 安来市 for kids

こんげつ すうじ
今月の数字は 「10」 だよ



全国に道の駅は1,000カ所以上あります。この中で、安来市にある「道の駅」あらエッサが第10位に選ばれました。

世界最大の利用者がある口コミサイト「トリップアドバイザー」が選ぶ「行ってよかった!道の駅ランキング2016」で、発表されたものです。

▶ 駅長の原田さんは、10位の記念に贈った。持った。



全国で10位、島根県内では1位の評価です。

口コミサイトとは、実際に利用した人の感想や評価を、誰でも見ることができるインターネット上のサービスです。ほかの人の感想を参考にしようとして世界中の多くの人々が、このサービスを利用しています。

「あらエッサ」は、近くの人はもちろん観光客にも高く評価されています。地元で採れた新鮮な野菜や魚介類があり、そばやどじょうなど島根らしい食事ができることが、人気の秘密です。

道の駅あらエッサの原田茂駅長は「年間約70回もの楽しいイベントを開催したり、近くの観光地への地図を手づくりするなど、お客さんに喜んでもらえるようスタッフみんなで工夫しています」と話しています。(商工観光課)