



# Discover TOTTORI News Letter 2020年4月号

## コロナに負けるな！外出自粛中の過ごし方や

## おいしい鳥取”お取り寄せ”大特集！

中国地方の北東部に位置する鳥取県は、北は日本海に面し、日本海の荒波がつくる鳥取砂丘をはじめとする白砂青松の砂浜、奇岩・洞門など変化に富んだ海岸線が続き、南には、中国地方最高峰の大山（だいせん）をはじめ、中国山地の山々が連なります。比較的温暖な気候で、春から秋は好天の日が多く冬には降雪もあるなど、四季の移り変わりが鮮やかで、美しい自然に恵まれています。そんな鳥取県から、自然・食・文化・イベントなど様々なトピック毎に、知られざる“旬の魅力”を毎月お届けします。

### Discover TOTTORI 動画／鳥取県のニュース



### 外出できず運動不足のあなたへ！鳥取県ゆかりのスポーツ選手がレクチャー 「うちで運do！」キャンペーン動画公開

鳥取県は、新型コロナウイルスの全国的な流行に伴い自宅で過ごしている方に、少しでも身体を動かしてリフレッシュしていただけるよう、鳥取県ゆかりのスポーツ選手に呼びかけ、レクチャー動画を作成しました。アーチェリー選手の川中香緒里さん（2012年ロンドン五輪アーチェリー女子団体銅メダリスト）、相撲選手の西郷智博さん（2018年世界相撲選手権団体優勝、同個人・無差別級3位）、空手選手の宇佐美里香さん（2012年世界空手道選手権大会チャンピオン）が、家の中で簡単にできる運動を紹介しています。



#### ■川中香緒里さん（アーチェリー）

【メニュー詳細】

- ・背中肩甲骨周りの筋肉をほぐすストレッチを紹介。
- ・ゆったりと取り組まれる方向け。

【コメント】身体を動かして、免疫力を高めていきましょう！

【動画URL】[https://youtu.be/lnlTujofe\\_w](https://youtu.be/lnlTujofe_w)



#### ■西郷智博さん（相撲）

【メニュー詳細】

- ・相撲の基本の四股を紹介。
- ・下半身をしっかりと動かしたい方向け。

【コメント】誰でも簡単にできるトレーニングです。是非試してみてください。

【動画URL】<https://youtu.be/D0ZYJoJPDFs>



#### ■宇佐美里香さん（空手）

【メニュー詳細】

- ・空手の突きの動作を応用したトレーニングを紹介。
- ・家の中でもアクティブに身体を動かしたい方向け。

【コメント】一緒におうちで空手のトレーニングをして、体力をつけて予防しましょう。

【動画URL】<https://youtu.be/z5Tip58CJEI>

【お問合せ】0857-26-7911 鳥取県地域づくり推進部スポーツ振興局スポーツ課

【HP】<https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1206560.htm>

## Discover TOTTORI 星／鳥取県の自然

#stayhome コロナにまけない「星取県」が誇る美しい星空  
「うちで星見よう！キャンペーン」開始

鳥取県は、空気が澄み、星が美しく見える「星取県」として、さまざまな取り組みを進めています。このたび、新型コロナウイルス感染拡大防止で外出自粛に協力いただいている県民の皆様が、気軽に自宅のできる取り組みとして、「うちで星見よう」キャンペーンを始めました。3密を避ける一環として、天気の良い夜はご自宅の換気も兼ねて部屋を暗くして窓を開け、星取県の星空を眺めていただきたいと考えています。鳥取県公式ホームページ上に、自宅での星空観察に参考となるよう「今月のほしぞら」、「今日のほしぞら」、「星座早見盤の作り方」などをご案内しています。



この時期は  
ロマンチックな星座が見ごろ  
なに座が見えるかな??  
にわに出て、家族で、ひとりで星を見ませんか?  
まだ、夜は寒いけれど、「3密」避けて、  
けいたいアプリ(「星座表」など)を片手に星空散歩。  
ナイトミュージアムは  
いま、ここに!!

【お問合せ】0857-26-7409 鳥取県生活環境部環境立県推進課星空環境推進室  
【HP】<https://www.pref.tottori.lg.jp/291300.htm>

## Discover TOTTORI お取り寄せ情報／鳥取県の食



外出自粛が続く中、おうちでおいしい鳥取県を楽しもう！

## 鳥取県の知られざるオススメお取り寄せ商品 12選

新型コロナウイルス感染拡大防止対策で外出自粛が続く日々を送るみなさまに、家にいながら鳥取県を感じることでできる絶品お取り寄せ商品をご紹介します。

## お得なプレゼントキャンペーン実施中！

## ①居ながら居酒屋チキン

鳥取の特産品と鶏肉を使ったおつまみ3種類。レンジで温めるだけという簡単調理方法で自宅で居酒屋気分を味わえます。黒にんにくと胡椒の効いたスパイシーチキン、タレの染み込んだ甘いねぎがおいしいねぎまタレ焼き、甘酢をからめたらっきょう酢鶏をセットで販売しています。購入者には、串惣より、チキンステーキりんごを1枚プレゼントしております。



【商品ページ】<https://www.47club.jp/34M-000052lnw/goods/detail/10129192/>

## Discover TOTTORI お取り寄せ情報／鳥取県の食



## ②高級 厚切り鳥取和牛 和牛ベーコン

あかまる牛肉店でしか味わえない、「オレイン酸」を多く含むA5ランクの和牛を使用した霜降りに入った高級ベーコン。「鳥取和牛のバラ肉」を独自に配合したソミュール液に2週間漬け込み、チップに香り高いサクラを使い低温でじっくり加熱。甘い脂の香りが楽しめます。購入者には、あかまる牛肉店より、「本格ハンバーグ 鳥取和牛と鳥取県産豚の合い挽きハンバーグ 特製ソースつき」を1個、プレゼントしております。



【商品ページ】 <https://www.47club.jp/34M-000063mdz/goods/detail/10135457>

## ③特製白ねぎぼん酢

中国山地から流れ来る清流により、ミネラルが豊富に溶け込んだ土壌で育て、一番おいしい時期に収穫した新鮮な白ねぎをたっぷり使った、ポン酢。嫌な酸味や辛さがなく、醤油の風味とゆずの香りがしっかり感じられます。和洋中を問わず様々な料理に合います。特製白ねぎぼん酢360mlを2本購入した方には、田中農場より、「カレー専門米・プリンセスかおり2合」を1つ、プレゼントしております。



【商品ページ】 <https://www.47club.jp/34M-000063mdz/goods/detail/10133685>

## ④ちゅるんと濃厚な梨ゼリー

鳥取名産「二十世紀梨」の果汁をそのまま使った、無着色無香料のゼリー。一つ一つ職人が手作りしています。スッキリとした甘さと程よい酸味が特徴の「ストレート」の他に、ゆずとブドウの果汁とコラボした「アレンジ梨ゼリー」もおすすすめです。

【商品ページ】 <https://www.47club.jp/34M-000042yel/goods/detail/10103582/>



## ⑤カニみそバーニャカウダ

かに加工専門業者が作る、かにみそを贅沢に使ったリッチなバーニャカウダです。素材は、濃厚で旨みが強くコクのある味わいの「境産紅ズワイガニ かにみそ」、香りが良く甘みのある「青森県産ブランドにんにく」、「白バラ牛乳」でお馴染みの「大山純生クリーム」を使用しています。お好みの野菜をディップしたり、パケットに塗ったり様々な方法で楽しめます。

【商品ページ】 <https://www.otoriyose.net/kuchikomi/item/5685>



## ⑥ごぼう肉みそ

ごぼうの生産に最適な鳥取県中部の沿岸部に広がる砂畑で栽培した「砂丘ごぼう」をたっぷり使用している肉みそです。4種の厳選味噌をオリジナルにブレンドしているのでコクがあり、豚肉・鶏肉のごろごろ感も楽しめます。

【商品ページ】 <https://www.otoriyose.net/kuchikomi/item/5901>



## Discover TOTTORI お取り寄せ情報／鳥取県の食



## ⑦もっちり自然薯プリン



自然薯（じねんじょ）を使った自然薯栽培農家「おおえ」特製の「自然薯プリン」です。自然薯プリンは、自然薯のトロみを活かし、卵を使用していません。なめらかな舌触りでありながら、自然薯特有のもっちり感を楽しめます。

【商品ページ】 <https://www.otoriyose.net/kuchikomi/item/5689>

## ⑧白いか糍漬



山陰地方に古くから伝わる郷土食、「白いかの糍漬け」です。たっぷりの酵素をふくむ糍に漬け込むことで、するめが柔らかく仕上がっています。ご飯にのせても、お酒のおつまみにしても、美味しく頂けます。

【商品ページ】 <https://www.otoriyose.net/kuchikomi/item/4889>

## ⑨名人の干物6種詰め合わせ



山陰の老舗が集めた6種類のこだわり干物セットです。のどぐろ、白いか等美味しい干物を一枚一枚個包装しており、保存にも便利。きれいな箱詰め・丁寧な包装にも定評があり、贈り物にもオススメの詰め合わせです。

【商品ページ】  
<https://www.otoriyose.net/kuchikomi/item/2498>

## ⑩金ごま油



低温で丁寧に搾（あっさく）した無添加・無着色・無調整の完全生搾り金ごま油。原料となる希少な金ごまは鳥取県倉吉市内に所在する豊かな黒ボク土壌の自家農園で育てられました。優しく凝縮された金ごまの滋味が楽しめます。

【商品ページ】  
<https://www.otoriyose.net/kuchikomi/item/5390>

## ⑫カントリーロースト

国産豚ロース肉の上品な味わいを活かし、表面を軽くローストして仕上げた大山ハム。オードブルやサンドイッチによく合い、素材にこだわり技術にこだわり、心を込めて造り上げたおすすめ逸品です。

【商品ページ】 <https://www.otoriyose.net/kuchikomi/item/1345>

## ⑪米屋 吾左衛門 鯖 燻し鯖



桜のスマークチップで燻した鯖は、表面が芳ばしく中はしっとり。アップルビネガーなど4種類の酢でしめており、まろやかな酸味も心地よい味わいです。鯖にはバルサミコ酢を加えて、味わい深く仕上げています。

【商品ページ】  
<https://www.otoriyose.net/kuchikomi/item/1063>



## Discover TOTTORI お取り寄せ情報番外編／鳥取県の食



## “鳥取県の特産品といえば…”

## ■梨

県内では多数の品種が栽培され、夏から晩秋にかけて、旬の青梨や赤梨を味わうことができます。特に、夏に旬を迎える二十世紀梨は、栽培開始から100年以上の歴史を持ち、出荷量は国内1位と、鳥取県を代表する農産物です。

## ■カニ

ズワイガニのうち、成長した雄を「松葉がに」と呼び、ぎっしりと詰まった身と上品な旨味が楽しめる鳥取を代表する冬の味覚です。松葉がにの大きい殻にぎっしり詰まった身は、歯ごたえがしっかりして、茹でても、焼いても食べ応え抜群！中のミンもお酒やご飯のお供にぴったりです。

## ■らっきょう

らっきょうは鳥取県東部・中部の砂丘地で栽培され、特に鳥取砂丘に隣接する福部町は全国屈指の大産地です。らっきょうは7月下旬から8月にかけて植えつけ、翌5～6月に収穫。10月末ごろには、薄紫のらっきょうの可憐な花が一斉に咲き誇ります。「甘酢漬け」がポピュラーですが、地元では「塩漬け」「赤ワイン漬け」「しそ漬け」「りんご酢漬け」「黒砂糖漬け」「黒酢漬け」など様々な漬け方がされています。



## Discover TOTTORI お花見新名所／鳥取県の自然



## 花見山が誇る春にしか見られない絶景

## ゲレンデー面に咲くスイセンが5月に見ごろ！

鳥取県と岡山県にまたがり、四季を通じて楽しめる山として知られている花見山（はなみやま：標高1,188m）では、4月中旬から5月初旬までスイセンの花が咲き誇ります。山頂までのゲレンデに植えられたスイセンは、標高差によって開花時期が変わり、およそ5月下旬まで楽しめます。また、スキー場から山頂まで登山道が整備され、なだらかな起伏なので親子でもウォーキングの延長のような気楽さで山頂まで登ることができます。頂上からの眺望は360度を見渡せ、晴れた日には大山の雄姿を山頂脇から望めます。

