

大根ステーキ

切り込みがポイント。味がしっかり染み込みます。

[材料]2人分

大根(1.5cm幅の輪切り6枚) - 1/3本	オリーブオイル	——	大さじ1
A 水	みりん	——	大さじ1
鶏がらスープのもと - 小さじ2	しょうゆ	——	小さじ2
ミニトマト(半分に切る) —— 4個	ネギ(小口切り)	——	適量
ニンニク(スライス) —— 1片	かつお節	——	少々

- 1 皮をむき、両面に格子状に切り込みを入れた大根とAを鍋に入れ、落としぶたをして中火で10分ほど煮込み、火を止めて冷ます。
- 2 フライパンにオリーブオイルを引いてニンニクとミニトマトを炒め、みりんとしょうゆを絡めながら1の大根を両面焼く。
- 3 皿に盛り、ネギとかつお節を散らす。

酒のつまみ
にも



ピリ辛で
体ぽかぽか

簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.08

今月のテーマ[大根]

旬野菜の大根を、和と洋にアレンジしました。

和だしの鶏みぞれ鍋

唐辛子は好みで調整を。ユズを入れると香りがよく、おすすめです。

[材料]2人分

大根(すりおろす) —— 1/2本	だし汁	——	400ml
鶏モモ肉(一口大に切る) —— 1枚	しょうゆ	——	大さじ3
小松菜(5cm幅に切る) —— 4株	みりん	——	大さじ3
油揚げ(4等分に切る) —— 1枚	唐辛子	——	適量
	ユズの皮	——	適宜

- 1 鍋にだし汁としょうゆ、みりんを入れ、中火にかける。
- 2 煮立ったら鶏モモ肉を入れ、火が通ったら小松菜と油揚げ、唐辛子を入れる。
- 3 さらに大根おろしを加え弱火にする。全体に火が通ったら出来上がり。好みでユズの皮をすりおろして入れる。



キラリ!

パタンナー

思いがあるメイド・イン・宮崎の服作りを裏で支える

オーダーメイドから既製服まで、洋服を作る際に必要な型紙。その型紙を起すパタンナーとして活躍している増永妙子さん。東京で働いた経験を生かし、依頼主の考えを聞いて型紙を作成。時には縫製工場などと依頼主との間に入り、生地や材料の仕入れなども行っています。

「メイド・イン・宮崎の服を発信したいという気持ちに込めたい」と増永さん。宮崎で既製服を作るための壁となっていた、ノウハウがないという問題を、増永さんが東京で培ってきた経験で解決。業者との人脈も生かして、素材集めや縫製の交渉も引き受け、一から宮崎で服を作ることを実現させました。「作り手の思いを込めたものを、必要とする人に届けるお手伝いをしたい」と語ってくれました。

プロフィール 東京の有名ブランドに勤務後、結婚を機に宮崎へ。2009年から地元ショップの自社ブランド開発や、日南サンフレッシュレディの衣装作成などに関わる。

ますなが たえこ
増永 妙子さん



「平成」最後の師走

今後とも、こうした皇族の皆さまの、常に国民に寄り添う姿勢と、思いやりの心を模範として、市民目線での市政運営に生かしてまいりたいと考えております。

街にイルミネーションがともし、本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。「平成」最後の師走ということもあり、天皇、皇后両陛下の宮崎でのエピソードを思い起こしてみたい。

平成16年に西都市で開催された全国植樹祭の式典に出席された後、両陛下は佐土原町の宮崎県工業技術センターをご視察になりました。その際、天皇陛下からは「まちづくりはスムーズに進んでいますか」、皇后さまからは「介護事業はいかがですか」とお尋ねいただきました。その時の温かいお言葉は、今でも鮮明に心に残っております。また、常に国民目線で私たちに接してくださる姿に大変感銘を受けました。新たに天皇に即位される皇太子さまにも、平成27年の全国みどりの愛護のつどいでお目にかかりましたが、両陛下と同様に優しく心の込められたお言葉をいただき感激いたしました。



コラムタイトルは戸敷市長の「宮崎市版・365日誕生花」であるネコノヒゲ(8月31日)にちなんだものです。