

あっさり
ボンゴレ風!



ズッキーニの 彩り温サラダ

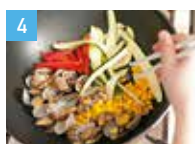
スライスしたズッキーニに
素材のうま味がしみ込みます。
レシピ/外山 絵理(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

ズッキーニ	1本	赤唐辛子	1本
あさり	200g	酒	大さじ1
赤ピーマン(千切り)	1/2個	塩	適量
スイートコーン	大さじ4	オリーブオイル	適量
にんにく(薄切り)	1片		

- ズッキーニをピーラーで薄くスライス。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかけ香りを出す。
- あさりを加え中火でさっと炒め、酒と塩を加えふたをし、弱火で3分ほど蒸し煮したあと、オリーブオイルと塩を入れる。
- 赤ピーマン、ズッキーニ、スイートコーンの順に混ぜ合わせて出来上がり。



旬食 miyaza KITCHEN vol.1 × 今月の食材【ズッキーニ】 × みやざきっちゃん



ズッキーニと 豚肉のジョン

ジョンは韓国の家庭料理。
粉と卵の簡単チヂミです。
レシピ/橋口 香奈(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

ズッキーニ	1本	パクチー	適宜
豚バラ焼き肉用	200g	合わせダレ	
薄力粉	大さじ3	薄口しょうゆ	大さじ4
卵	1~2個	酢	大さじ2
塩・こしょう	適量	はちみつ	大さじ1
ごま油	適量	白すりごま	大さじ2

- ズッキーニは1cmの輪切りにする。豚バラ焼き肉用には塩・こしょうを両面振る。
- 卵と振った薄力粉を混ぜ合わせて衣を作る。
- フライパンにごま油をひき、1の材料を2にくぐらせ、中火で両面を焼き、ほどよい焼き色がついたら出来上がり。合わせダレでいただきます。



お好みで
パクチーを!



レシピ監修/「旬食べる」Miyazaki 平日食堂 毎日の献立作りのお悩みを解決すべく、宮崎県産野菜・果物を使ったレシピを宮崎の野菜ソムリエがお届けします!【ラクラク】【食卓】【季節感】をキーワードに、「平日限定」「1日1品」にてFacebookを使ってご紹介しています☆ <https://www.facebook.com/miyazakiheizitusyokudou/>



キリッ!

福祉用具専門相談員
シーティングエンジニア

将来の夢、かなうといいね できること、伸ばしていこう

「二人一人に合ったオーダーメイドの車いすは、本来その人が持っている力を発揮できる助けになるものです」。そう語るのは、シーティングエンジニアという資格を持ち、現在は市内に工房を構えて専用のいすや車いす、福祉用具の製造販売をする時吉早苗さん。障がいなどで姿勢を保つことが難しくなると、社会活動が制限されるばかりか、食事や排泄などが困難になることも。しかし、体が適切に支えられれば、できることが増えてくるそうです。「人の可能性は未知数です。今をいっぱい楽しめるよう環境を整えたい」と時吉さん。できる喜びを感じてほしい。それがオーダーメイドのいす作りにかける思いです。

プロフィール 3年前に宮崎市に移住。重度心身障がい児・者のための座位保持装置、車いすなどの福祉用具製造、販売、コーディネートを行う会社「MHD」を設立。

ときよし さなえ
時吉 早苗さん



地域のイベントを通して 絆を深めよう

今思えば、運動会を通して世代間交流が図られ、地域一体となつて子どもの成長を見守っていたのだなあと感謝しています。ライフスタイルの多様化などで住民相互のつながりが薄れつつある今こそ、地域のイベントなどに積極的に参加して顔の見える関係を築き、地域の絆を深めていただきたいと思います。



佐土原町では、「こいのぼり」ならぬ「クジラのぼり」が泳いでいます

市長コラム / このひび日記

春の行楽シーズンですね。大変心地よいこの時期は、なぜか心がウキウキします。私が小学生のころ、こどもの日には大淀川河川敷で、こいのぼり運動会が開催されていました。地域こそって大集合する春の一大イベントで、班対抗リレーや綱引きなどの競技に、老若男女が大盛り上がり。数ある競技の中でも、私は特に子どもも僕が大好きで、優勝したら景品がもらえるところあって、真剣に相撲を取った記憶があります。また、顔見知りの近所の方から、いたずらなどをすると容赦なく怒られたことを思い出します。そして最後は、お決まりの宝探しゲームで、河川敷の至る所に埋められた紙の札を必死に掘り起こしていました。

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。