キラリ！

ソフトテニス（アンダー）U14 日本代表

切っても切れない大切な相棒 一生プレーし続けたい

「小学3年生の時、ジャパンカップを観戦。優勝したU14の選手が、人一倍声を出して頑張っていた姿に触発されて、『ジャパンに入る』と紙に書いて目標にしました」とはにかむ岩浦さん。当初はラケットでボールを打つことさえ難しく、できない悔しさと上達する喜びを糧に誰よりも練習。

今年、目標をついに達成し、2月に代表合宿に参加しました。前衛でプレーする岩浦さんの得意技は、ハイボレーとバックハイボレー。合宿参加後は、ストロークとメンタル面の成長を実感。「いい緊張感でプレーできるようになった」と言います。自分が学び体感したことを部員と共有し、中学生最後の全国中学校体育大会団体優勝を目指します。

プロフィール　加納中学校の3年生、ソフトテニス部所属。小学2年生でソフトテニスのクラブ「清武ジュニア」に入団。これまでの最高成績は全国9位。

いわうら　さくらこ
岩浦　桜子さん

市長コラム
ねこのひげ日記

40万人市民の 安心安全な暮らしのために

6月は雨が多く降るのに、旧暦では「水無月」といいます。本来は「水の月」という意味で、田んぼに水を張る月だからといわれています。

一方でこの時季は、梅雨や台風の影響で降水量が多くなり、風水害の発生リスクが高まります。市は、6年前の東日本大震災以降、「市民の命を守ること」を重要課題と捉え、ハード・ソフトの両面から防災力を高める事業を展開しています。

特に、南海トラフ巨大地震による津波では、甚大な被害が想定されているため、国は宮崎海岸の浸食対策事業、県は宮崎港の避難高台、市は避難タワーや地域の防災拠点となる施設の整備を行いました。また今年度は、迅速な避難に役立ててもらうため、津波浸水想定区域の高齢者世帯などを対象に、緊急告知ラジオの購入費用の一部を助成する事業に取り組みます。

そこで、私から市民の皆さんにお願いです。自分や家族の命を守るために、災害情報や避難情報が携帯電話に届く「宮崎市防災メール」に、ぜひ登録してください。

防災メールの登録はこちらから

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。

ごはんのお供に!

新しょうがと人参のつくだ煮

さっぱりいただけます。
お酒にも合う一品です。
レシピ／河村 良子（野菜ソムリエ）

［材料］2人分

新しょうが	1個	砂糖	大さじ1.5
人参	1/3本	ごま油	適量
ちりめんじゃこ	30g	一味唐辛子	適量
酒	大さじ2	白すりごま	適量
みりん	大さじ2	大葉	適量
しょうゆ	大さじ2		

1. 新しょうが、人参を細切りにする。
2. 新しょうが、人参、ちりめんじゃこ、酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて中火で炒める。
3. 水分が無くなってきたら、一味唐辛子を入れて中火でさっと炒める。
4. 火を止めてごま油と白すりごまを絡める。大葉を添えて出来上がり。

旬食 みやざきっちん

旬食 miyaza KITCHEN vol.2 × 今月の食材［新しょうが］×

ライムでさっぱり

新しょうがの肉巻きフライ ジンジャーケチャップ添え

新しょうがを皮ごと
豚肉で巻いて揚げました。
レシピ／押川 美樹子（野菜ソムリエ）

［材料］2人分

新しょうが	4個	ジンジャーケチャップ	
薄切り豚ロース肉	8枚	ケチャップ	大さじ3
塩こしょう	適量	ウスターソース	小さじ1
小麦粉	大さじ2	新しょうがすりおろし	小さじ1
溶き卵	1個	ライム	適宜
パン粉	適量	クレソン	適宜

1. 新しょうがを皮のまま拍子木切り。ソース用に取り分けてすりおろす。肉は軽く塩こしょうする。
2. 新しょうがを肉で巻き、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけていく。
3. 180度の油で色づくまでじっくり揚げる。
4. ジンジャーケチャップを添えて出来上がり。

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/