

お好みで  
ポン酢を



### 3種の彩り ゴーヤーの肉詰め

アレンジの幅が広がりそうな  
爽やかなゴーヤーの肉詰め。  
レシピ/吉田 文恵(野菜ソムリエ)



[材料]2人分		合わせ調味料	
ゴーヤー	2本	酒	小さじ2
鶏ひき肉	200g	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2	ごま油	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個	水	大さじ1
トッピング			
むきえび	6尾		
グリーンピース	適量		
コーン	適量		

- 1 ゴーヤーを1cm幅に斜め切りにして、中身をくり抜く。
- 2 鶏ひき肉に、合わせ調味料を加えてよくもみ、玉ねぎと片栗粉を加えて混ぜる。
- 3 2のタネを、ゴーヤーの中に詰め、トッピングをのせる。
- 4 15分蒸して出来上がり。



## カリカリ 焼酎杜氏

### 風土で醸す。この土地で、 私たちにしかできない焼酎を造る

渡邊酒造場は田野町で100年以上続く焼酎蔵。杜氏自らが、原料となる芋を栽培することで注目され、最近では海外でもPRや販売を行っています。「自分たちが育てた芋と田野の気候、代々受け継いだ菌を使つて発酵させる。徹底管理の下、一定品質のものを毎年同じように造る現代では、時代遅れと言われるかも」と語るのは4代目で杜氏の渡邊幸一朗さん。毎年変わる原料などの条件に合わせて、杜氏が培った経験をもとに、その年最高の味を引き出す。年ごとの味の深みを楽しめ、小さな蔵だからこそ造れる魅力になっています。「造り手の思いを伝えることでファンを増やしたい」と意欲を見せています。



プロフィール 渡邊酒造場4代目。東京農業大学に進学後、平成13年に帰郷し焼酎造りを始める。ミラノ万博での出品を契機に、ニューヨークやパリでも販売活動を行う。

わたなべ こういちろう  
**渡邊 幸一朗さん**

## 旬食

旬食 miyaza KITCHEN vol.3 ※ 今月の食材【ゴーヤー】※

# みやざきっちゃん



もちもち  
うまから!!

### チーズたっぷり ゴーヤーのチヂミ

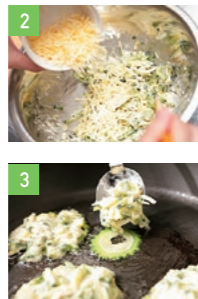
たっぷりのチーズが後を引く美味しさです。

レシピ/冨岡 祥(バジフルビューティーセルフアドバイザー)



[材料]2人分		ピザ用チーズ	
ゴーヤー(3mmの輪切り8枚)	1本	小麦粉	大さじ5
片栗粉	大さじ2	水	大さじ5
塩	小さじ1/2	ごま油	適量
		かつお節	適宜
		糸トウガラシ	適宜

- 1 ゴーヤーを輪切り、残りは細切りに。
- 2 ボウルで細切りのゴーヤー、小麦粉、片栗粉、水、塩、チーズを混ぜ合わせる。
- 3 熱したフライパンにごま油をひき、輪切りのゴーヤーを並べ8等分にした2のタネをのせていく。
- 4 こんがり両面を焼き、お好みでかつお節と糸トウガラシをのせて出来上がり。



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/>

### 山あいを抜けると そこは・・・



毎朝、新聞に目を通すことが日課ですが、観光客などが宮崎の印象を語るコーナーを欠かさず読んでいます。景観や食事、人とのふれあいなど、宮崎を訪れた方々の感想や提言に興味を引かれ、新鮮な気持ちで受け止めています。その中でも特に、多くの方が堀切峠の絶景を印象深く語られていますね。私も何度となく訪れていますが、あの景観には深く感動します。川端康成氏の小説「雪国」ではありませんが、山あいを抜けると突然眼下に広がる雄大な太平洋と立ち並ぶフェニックスに目を奪われることと思います。いまあらためて「宮崎観光の父」岩切章太郎氏の功績には感謝の念に堪えません。さらに、敬意を表したい方は、デューク・エイセスのリーダーで宮崎市出身の谷道夫さんです。日本のうたシリーズで1967年に発表された「フェニックス・ハネムーン」は、新婚旅行ブームの中で宮崎をPRしていただきました。そのデューク・エイセスも結成から62年、今年末で活動を終えられるとのことですが、解散に伴うイベントを地元で開催していただけないかと期待しています。



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。

### 市長コラム このひび日記

毎朝、新聞に目を通すことが日課ですが、観光客などが宮崎の印象を語るコーナーを欠かさず読んでいます。景観や食事、人とのふれあいなど、宮崎を訪れた方々の感想や提言に興味を引かれ、新鮮な気持ちで受け止めています。その中でも特に、多くの方が堀切峠の絶景を印象深く語られていますね。私も何度となく訪れていますが、あの景観には深く感動します。川端康成氏の小説「雪国」ではありませんが、山あいを抜けると突然眼下に広がる雄大な太平洋と立ち並ぶフェニックスに目を奪われることと思います。いまあらためて「宮崎観光の父」岩切章太郎氏の功績には感謝の念に堪えません。さらに、敬意を表したい方は、デューク・エイセスのリーダーで宮崎市出身の谷道夫さんです。日本のうたシリーズで1967年に発表された「フェニックス・ハネムーン」は、新婚旅行ブームの中で宮崎をPRしていただきました。そのデューク・エイセスも結成から62年、今年末で活動を終えられるとのことですが、解散に伴うイベントを地元で開催していただけないかと期待しています。