

バーベキュー  
BBQにも  
おすすめ!



### オクラと梅じゃこの 焼きそば

暑い夏でも、さっぱり  
いただけます!

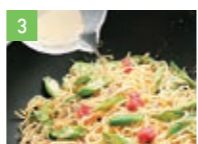
レシピ/那須 香(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

オクラ(斜め切り) — 10本	ごま油 ————— 大さじ2
ちりめんじゃこ — 30g	塩・こしょう ————— 適量
梅干し(梅肉) — 3~4個	鶏がらスープ
焼きそば麺 ————— 2玉	鶏がらスープの素 — 小さじ2
大葉 ————— 適量	水 ————— 50ml

- 1 フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこがカリカリになるまで炒める。
- 2 ほぐした焼きそば麺に半分量の鶏がらスープを入れ強火で炒める。
- 3 オクラと梅干しを入れて混ぜ合わせ、残りの鶏がらスープと塩・こしょうで味を整える。
- 4 大葉を添えて出来上がり。



## 旬食 miyaza KITCHEN vol.4 ※ 今月の食材【オクラ】 ※ みやざきっちゃん



### ひき肉とチーズの 彩りオクラライス

子どもにも大人気の  
彩り夏ご飯です。

レシピ/椎葉 さやか(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

オクラ(輪切り) ————— 8本	トマト(角切り) — 小1個
オクラ(縦切り) ————— 2本	レタス(千切り) — 適量
合いびき肉 ————— 170g	細切りチーズ — 適量
タマネギ(みじん切り) — 1/2個	合わせ調味料
ニンジン(みじん切り) — 1/3本	ウスターソース — 大さじ2
ニンニク(みじん切り) — 1片	ケチャップ — 大さじ2
サラダ油 ————— 適量	カレーパウダー — 小さじ1/2
塩・こしょう ————— 適量	ご飯 ————— 適量

- 1 オクラは大きめの輪切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、タマネギ・ニンジン・合いびき肉を加えて塩・こしょうを振り、炒める。
- 3 2に合わせ調味料を加えて炒め、仕上げにオクラを加え、さっと炒める。
- 4 ご飯に3とレタス・チーズ・トマト、縦切りにしたオクラをのせて出来上がり。



タバスコで  
大人味に!



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/>



## キラリ!

宮崎県伝統工芸士(宮崎漆器)



### 妥協せずに 本物を作りたい

県の伝統的工芸品「宮崎漆器」の製造を行う福祉施設・大島授産場。ここで、漆器の価値を左右する「下地付」を担当し、県伝統工芸士に認定されたのが谷口光男さんです。

「見えない部分をいかに丁寧に薄く塗り、研いで重ねるかで仕上がりが変わります。重箱など角があるものは、特に技術を要し、下地の面取りの出来具合で、手入れのしやすさが違う。木地の状態から完成品の使いやすさも考えます」と谷口さん。漆器に詳しい人は角を見て質の良し悪しを測るそうですが、谷口さんの作る物は、誰が見ても納得する質の良さ。「ガラスに漆を施すなど、ニーズを捉えて海外へも発信したい」。本物への妥協のない努力で、全国から注文が入るほど高く評価されています。

プロフィール 昭和60年大島授産場に就職。下地付、研磨、上塗りまで技術を習得し、32年間漆器製造に携わる。福祉施設の利用者にも毎日丁寧に指導し、技術伝承も行う。

たにぐち みつお  
谷口 光男さん



### 暑い国から IT産業で活性化しよう

今年度、宮崎大学やJICA(国際協力機構)との連携を進めるとともに、国内外の高度IT技術者の採用に係る経費の一部を助成する事業を始めます。国籍にかかわらず、優秀なIT技術者の雇用を通して、クリエイティブ産業の活性化や移住促進につなげていきたいと考えております。



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 / このひげ日記

毎日暑いですね。8月生まれの私も、この暑さには閉口します。市民の皆さん、体調管理には十二分にご留意ください。

ところで、南アジアの暑い国バングラデシュから、IT技術者が宮崎市の企業で就業されています。バングラデシュは、縫製品産業や農業が主要産業ですが、近年、国策でIT技術者の育成に力を入れていきます。一方、国内においては、IT需要の拡大や人口減少に伴い、IT技術者の不足が深刻化しています。

そのようななか、本市では、中心市街地にITやデザインなどクリエイティブ産業を集積し、平成27年から10年間で3千人の雇用を増やす「マチナカ3000プロジェクト」に取り組んでいます。すでに、昨年度までに950人の雇用が生まれています。