



レモンでさっぱり!

ニラと砂肝のマスタード炒め
粒マスタードの量は好みで調整してください。
レシピ/長友 久美子(野菜ソムリエ)

[材料]2人分
ニラ 1束 塩 少々
砂肝(一口大に切る) 120g 合わせ調味料
レモン(輪切り4等分) 適量 粒マスタード 大さじ1
大豆モヤシ 適量 マヨネーズ 大さじ2
サラダ油 小さじ1

- 1 ニラを3cm幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、塩を振った砂肝を加え炒める。
- 3 砂肝に火が通ったら、ニラと大豆モヤシを加えて炒める。
- 4 3に合わせ調味料をさっと絡めレモンを加えて出来上がり。



旬食 miyaza KITCHEN vol.5 ※ 今月の食材【ニラ】※
旬食 みやざきっちゃん

ニラのミートボールのかんたん甘酢あん
サクッとジューシー
手作りミートボール
レシピ/難波 啓子(野菜ソムリエプロ)

[材料]2人分
ミートボール(12個分)
豚ひき肉 200g
ニラ(みじん切り) 1/2束
卵(小) 1個
塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 適量
甘酢あん
ニラ(みじん切り) 適量
薄口しょうゆ 小さじ1
酢、砂糖 各大さじ1
A 水 50ml
鶏がらスープの素 小さじ1
片栗粉 小さじ1
タマネギ(くし型切り) 1個
赤ピーマン(1cm幅縦切り) 2個

- 1 ミートボールの材料を混ぜ合わせておく。
- 2 タマネギと赤ピーマンをさっと素揚げする。
- 3 1を12等分して丸め、表面がきつね色になるまで素揚げする。
- 4 甘酢あんのAを混ぜ合わせて強火で熱し、とろみが出たらニラを加え火を止める。皿に盛った2、3にかけて出来上がり。



ご飯が進みます!

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!
ミニテニス

融和をモットーに
生涯スポーツを

「退職後、友人に誘われて始めたミニテニスを約20年続けています。大会や競技者との交流会にも積極的に参加し、楽しみながら健康維持ができています」と野口哲正さん。現在85歳で、所属チーム「ひばりクラブ」でも2番目の年齢ですが、若い世代との交流が刺激となっています。ミニテニスは幅広い年齢層で楽しめるスポーツとして知られ、平成11年に宮崎市の協会が発足。ビニール製のボールを使ってダブルスでプレーするため、初心者でも安全にテニスを体験できるのが魅力です。「宮崎に根付く前から参加し、清武町の協会長も経験。ミニテニスの普及にも積極的に取り組んできました」。はつらつとプレーする姿を通して、皆を元気にしています。



プロフィール 教職を退職後、平成6年からミニテニスを始める。宮崎市ミニテニス協会・清武支部の「ひばりクラブ」に所属し、毎週木曜日の練習に参加している。

のぐち てっしょう
野口 哲正さん



「向こう三軒両隣」の精神で
災害に強いきずな社会を

子ども頃、9月1日は特別な日でした。私の誕生日が8月31日、兄が9月2日なので、合理的かつ経済的な理由で、その間をとって兄弟合同の誕生日を行うのが毎年恒例でした。私の誕生日でもある8月31日は、ご存知の通り夏休みの最終日。宿題が完了していれば最後の楽しい日となるはずですが、兄は几帳面なので、早々に宿題や工作などを済ませていました。私は夕食も取れないほど宿題を終わらせることに集中しないといけないことがほとんど。低学年時の工作は、兄が仕方なく手伝ってくれ、自作のものは提出したことがないくらいでした。そのため、宿題がようやく終わった9月1日は、私の誕生日ではないのに、充実感も相まって楽しかった記憶があります。

これは私の思い出の一つですが、世の中には自力では達成できないことが多々あります。家族をはじめ、地域や社会の中での助け合いがあつてこそ、安心して生活できると実感しています。9月は特に台風災害が懸念される時期。「向こう三軒両隣」の精神で、きずな社会づくりを推進していきましょう。



コラムタイトルは戸数市長の「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