

ソースが  
最高!



### 鶏むね肉の パパイヤソース

パパイヤの酵素が肉を柔らかく  
します。白身魚にもオススメ!  
レシピ/坂東 淳子(野菜ソムリエ)



- [材料]2人分
- |                              |      |             |      |
|------------------------------|------|-------------|------|
| 鶏むね肉                         | 300g | パパイヤソース     |      |
| ニンニク(みじん切り)                  | 1片   | 完熟パパイヤ(角切り) | 1/2個 |
| ベビーリーフ                       | 適宜   | ミニトマト       | 7個   |
| 塩・こしょう                       | 少々   | コンソメキューブ    | 1個   |
| オリーブオイル                      | 大さじ1 | 白ワイン        | 50ml |
| (1で鶏むね肉に使用した<br>パパイヤをソースに使う) |      | バター         | 20g  |
|                              |      | ケチャップ       | 大さじ2 |

- 1 鶏むね肉は数カ所フォークで穴をあけ、そぎ切り。完熟パパイヤをのせて30分置く。
- 2 1のむね肉に塩・こしょうをして、フライパンにオリーブオイルをひき、両面を焼く。
- 3 2のフライパンでニンニクを炒め、パパイヤソースの材料を弱火で5分ほど煮詰める。
- 4 肉を盛り付け、パパイヤソースをかける。ベビーリーフを添えて出来上がり。



## キラリ!

アンダー  
サッカー U17 日本女子代表

### サッカーがあるから 毎日が楽しい

「中学校では男子に交ってプレー。ドリブルなど足元の練習を重ねながら、技術を磨いたことが今のプレースタイルにつながっています」と有馬さん。高校で初めて女子だけのチームに入り、仲間と一体となってプレーする楽しさをより実感しました。3年生になって、全国でも通用すると手応えを感じたころ、7月の日中韓女子サッカー大会の日本代表に選出。全試合に出場し、中国戦で2得点をあげる活躍もしました。「点は入れても、外国人選手と比べると体格や判断の素早さで負けていました」と振り返ります。高校最後の大会で全国大会に出場することが今の目標。大学まではサッカーを続け、将来も何らかの形でサッカーに関わりたいそうです。



ありま  
有馬 りこさん

プロフィール 宮崎日大高校3年生。女子サッカー部所属。兄2人に感化され小学2年生からサッカーを始め、U15日本女子選抜メンバーに選ばれた経験も持つ。

新感覚  
サラダ!

### 完熟パパイヤの クリーミーサラダ

爽やかな酸味と甘みの  
バランスがくせになります  
レシピ/前畑 優子(野菜ソムリエ)



- [材料]2人分
- |         |      |           |       |
|---------|------|-----------|-------|
| 完熟パパイヤ  | 1/2個 | ヨーグルトソース  |       |
| キュウリ    | 1/2本 | プレーンヨーグルト | 大さじ3  |
| ミニトマト   | 5個   | マヨネーズ     | 大さじ1  |
| コーン(缶)  | 大さじ3 | レモン汁      | 小さじ1  |
| マカロニ    | 50g  | 塩         | ひとつまみ |
| クリームチーズ | 30g  |           |       |
| レタス     | 適宜   |           |       |

- 1 完熟パパイヤは縦半分に分けて種をとり、皮をむいて角切りにする。
- 2 キュウリを輪切りにし、クリームチーズは角切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3 マカロニを茹でる。
- 4 ヨーグルトソースの材料を混ぜ合わせる。
- 5 1 2 3 4 とコーンをあえ、レタスを添えて出来上がり。



### 「西郷どん」に 胸を膨らませて



来年の大河ドラマ「西郷どん」の放映が待ち遠しいですね。私は、西郷隆盛のファンで、彼が好んで使った「敬天愛人」(天を敬い人を愛すること)を座右の銘にしているほどです。ところで宮崎市には、西郷隆盛の人生のエンディングともいえる西南戦争に関する資料が残っていることをご存じでしょうか。7カ月半に及んだ西南戦争のさなか、西郷は宮崎市に約2カ月間滞在し、愛犬を連れて一緒にウサギ狩りを行っていたと語り継がれ、市内に石碑も残っています。ちなみに、かすりの着物で愛犬と散歩している当時の様子が、東京上野にある西郷像のモデルになったともいわれています。また、西郷軍逆転の秘策として作り出された薩摩軍の紙幣で、松本清張の処女作としても知られる「西郷札」の造幣場所が佐土原町であったとか、高岡町の去川地区にも立ち寄ったのではないかといられています。そこで、5月下旬に東京都のNHK放送センターを訪ね、西郷隆盛と宮崎市の関係を描くドラマ本編やエンディングの紀行コーナーで取り上げてもらえるよう要望しました。もし、このことが実現すれば、本市の知名度アップや誘客促進に大きな影響を及ぼすことが予想され、私は大いに期待しているところです。

市長コラム / このひび日記

来年の大河ドラマ「西郷どん」の放映が待ち遠しいですね。私は、西郷隆盛のファンで、彼が好んで使った「敬天愛人」(天を敬い人を愛すること)を座右の銘にしているほどです。ところで宮崎市には、西郷隆盛の人生のエンディングともいえる西南戦争に関する資料が残っていることをご存じでしょうか。7カ月半に及んだ西南戦争のさなか、西郷は宮崎市に約2カ月間滞在し、愛犬を連れて一緒にウサギ狩りを行っていたと語り継がれ、市内に石碑も残っています。ちなみに、かすりの着物で愛犬と散歩している当時の様子が、東京上野にある西郷像のモデルになったともいわれています。また、西郷軍逆転の秘策として作り出された薩摩軍の紙幣で、松本清張の処女作としても知られる「西郷札」の造幣場所が佐土原町であったとか、高岡町の去川地区にも立ち寄ったのではないかといられています。そこで、5月下旬に東京都のNHK放送センターを訪ね、西郷隆盛と宮崎市の関係を描くドラマ本編やエンディングの紀行コーナーで取り上げてもらえるよう要望しました。もし、このことが実現すれば、本市の知名度アップや誘客促進に大きな影響を及ぼすことが予想され、私は大いに期待しているところです。

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。

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/>