

ソースが
最高!



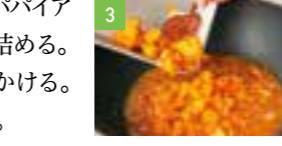
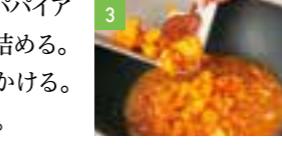
鶏むね肉の パパイアソース

パパイア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	パパイアソース	
ニンニク(みじん切り)	1片	完熟パパイア(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) 鶏むね肉に使用した パパイアをソースに使う		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。完熟パパイアをのせて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、パパイア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、パパイアソースをかける。ベビーリーフを添えて出来上がり。



旬食 miyaza KITCHEN vol.6 × 今月の食材【完熟パパイア】×



完熟パパイアの 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／前畠 優子(野菜ソムリエ)

[材料]2人分
完熟パパイア —— 1/2個
キュウリ —— 1/2本
ミニトマト —— 5個
コーン(缶) —— 大さじ3
マカロニ —— 50g
クリームチーズ —— 30g
レタス —— 適宜

- 1 完熟パパイアは縦半分に切って種をとり、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。



新感覚
サラダ!



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/>



アンダー
サッカー U17 日本女子代表

キラリ。



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、仲間と一緒に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。

「点は入っても、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。

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。

ありま
有馬 りこさん



「西郷どん」に 胸を膨らませて

西郷像のモデルになつ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派な石碑も残っています。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う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つ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、

西郷像のモデルになつたともいわれています。

西郷札の造幣場所が佐土原町であつたとか、高岡町の去川地区にも立派な石碑も残っています。

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う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。