

スパイシーな  
大人の味!



### ピーマンの肉詰め 焼きチーズ

ピーマンの肉詰めを  
カリッと焼きました。  
レシピ/富岡 美鈴(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

- |            |      |   |             |      |
|------------|------|---|-------------|------|
| ピーマン       | 4個   | A | 合挽き肉        | 100g |
| 片栗粉、塩・こしょう | 少々   |   | タマネギ(みじん切り) | 1/4個 |
| 油          | 適量   |   | 卵           | 1個   |
| 水          | 大さじ2 |   | カレー粉        | 小さじ1 |
|            |      | B | パン粉         | 大さじ1 |
| パルメザンチーズ   | 適量   |   | ナツメグ、塩・こしょう | 少々   |
| パプリカパウダー   | 適量   |   |             |      |

- 1 ピーマンを縦半分に切り種を取って、片栗粉と塩・こしょうをまぶす。
- 2 Aを混ぜ合わせ、ピーマンに詰める。
- 3 フライパンに油をひいて中火で肉面を軽く焼き、水を加え蓋をして3分蒸し焼き。
- 4 3にBを好みの量トッピングし、トースター1,000Wで5分ほど焼いて出来上がり。



## 旬食 miyaza KITCHEN vol.7 ※ 今月の食材【ピーマン】 ※ みやざきっちゃん



甘辛  
みんなの味!



### カラーピーマンと 鶏肉のバルサミコ炒め

まろやかな甘酸っぱさが、  
ご飯に合います。  
レシピ/鶴田 可奈子(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

- |          |      |   |                                      |          |
|----------|------|---|--------------------------------------|----------|
| カラーピーマン  | 3個   | A | バルサミコソース(混ぜ合わせておく)                   |          |
| 鶏もも肉     | 200g |   | バルサミコ酢                               | 大さじ1と1/2 |
| 塩・こしょう   | 少々   |   | 蜂蜜                                   | 小さじ1     |
| 片栗粉      | 適量   |   | しょうゆ                                 | 小さじ1     |
| 油        | 適量   |   | ※バルサミコ酢は、ウスターソースと酢を1:1で混ぜ合わせたもので代用可。 |          |
| イタリアンパセリ | 適宜   |   |                                      |          |

- 1 カラーピーマン、鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 鶏もも肉に塩・こしょうを軽くふり、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油をひき、カラーピーマンを中火でさっと炒め、いったん皿に取り出す。
- 4 2を中火で焼き、Aを加えてよく絡ませる。
- 5 4に3を加えさっと混ぜ合わせる。好みでイタリアンパセリを添えて出来上がり。



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/>



## キラリ! 作曲家

### 音楽の本当の面白さを 子どもたちに伝えたい

「宮崎は吹奏楽が盛んと知って、地元に住む作曲家として、子どもたちと交流できるきっかけがあれば」と一ノ瀬季生さん。舞台劇を専門にしてきた経験を生かして、昨年からは、全日本吹奏楽コンクールの課題曲に挑戦。試行錯誤を重ねて、今年は、海をモチーフにしたマーチ作曲しました。初心者が多いグループでも挑みやすく、演奏することを心から楽しめるよう意識した結果、来年の課題曲5曲のうちの1曲に選ばれました。

吹奏楽の作曲は、20〜25もの楽器それぞれの特性を理解しないと、演奏に無理が生じ、楽器の魅力が生かされないのが難しさ。「曲に込めた思いやイメージを、演奏する皆さんと話せたら」と地元貢献への意欲を語ってくれました。



プロフィール 3年前に石垣島から移住。  
「人形劇団クラルテ」音楽監督。人形劇の劇中曲やNHK-FMの朗読ドラマ、延岡市民劇「ウズメ」などの作曲を手掛ける。

いちのせ すえお  
一ノ瀬 季生さん



### 宮崎が誇る良質で 魅力的な「食」が勢ぞろい

とところで、市内をはじめ県内の生鮮食料品の流通拠点となる宮崎市中央卸売市場が開設40周年を迎えます。これを記念し、より多くの皆さまに市場の役割をPRするため、11月12日(日)に市場まつりを開催します。野菜や果物、水産物、花きなどの販売、ふるまいイベントも計画しています。ぜひとも足を運び、楽しんでいただきたいと思います。



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

天高く馬肥ゆる秋。宮崎ならではの食材が旬を迎える季節ですね。生産量日本一のキュウリ、ピーマンなどの甘みが凝縮された野菜、全国和牛能力共進会で三期連続の内閣総理大臣賞に輝いた宮崎牛、日向灘で育ったイセエビなどの魚介類が勢ぞろいし、食欲をそそることしきりです。

今年3月、日本陸上競技連盟が行った宮崎合宿に参加したりオ五輪400mリレーの銀メダリスト、山縣・飯塚・桐生・ケンブリッジ選手は、宮崎地鶏の炭火焼を大変気に入っておられました。桐生選手の日本新記録9秒98、山縣選手の10秒00の快挙は、地鶏を食べて、跳ぶように駆け抜けたからだ、私は密かに思っています。