

締めは
パスタで!



トマトと豚肉の ミルフィーユ鍋

リコピンたっぷり、
冬のほっこり鍋です。
レシピ/黒木 美希(野菜ソムリエ)



- [材料]2人分
- | | | | |
|--------------|------|-----------|------|
| トマト(1cm幅輪切り) | 1個 | トマトスープ | |
| 白菜 | 1/4個 | トマト缶(カット) | 1缶 |
| 豚バラ薄切り肉 | 300g | 白だししょうゆ | 大さじ3 |
| 小ネギ | 適量 | 酒 | 大さじ2 |
| ユズの皮 | 適量 | みりん | 大さじ2 |
| | | 和風だしのもと | 小さじ1 |
| | | 水 | 50ml |

- 1 トマトスープの材料を合わせておく。
- 2 白菜と豚肉を交互に重ね、5cm幅に切る。
- 3 鍋に2を放射線状に隙間なく詰め、中央にトマトを置く。
- 4 3にトマトスープを入れ、蓋をして15分煮込む。仕上げに小ネギとユズの皮を散らして出来上がり。



旬食 miyaza KITCHEN vol.8 ※ 今月の食材【トマト】※ みやざきっちゃん



丸ごとトマトの 焼きチーズドリア

トマトの中においしさ
あふれる一品です。

レシピ/藤藪 志保(野菜ソムリエ)



- [材料]2人分
- | | | | |
|---------------|------|----------------|--------|
| トマト(上部を切り落とす) | 2個 | バター | 10g |
| タマネギ(みじん切り) | 1/8個 | 小麦粉 | 大さじ1 |
| ニンニク(みじん切り) | 少々 | 牛乳 | 大さじ1 |
| アサリ水煮缶(アサリ汁) | 適量 | 塩 | 小さじ1/4 |
| ご飯 | 1/2杯 | ピザ用チーズ | 適量 |
| | | ブロッコリー(小房に分ける) | 適量 |
| | | パセリ(みじん切り) | 適宜 |

- 1 トマトの中身を抜き別皿に取っておく。
- 2 鍋にバターをひきタマネギ、ニンニク、トマトの中身を炒め、火が通ったら小麦粉を加え全体に絡める。
- 3 アサリ汁と牛乳で2をのばし、塩とアサリ、ご飯を加え混ぜ合わせる。
- 4 3をトマトに詰めてチーズをのせ、ブロッコリーと一緒に180度のオーブンで15分焼く。好みでパセリを散らす。



トマトの
宝箱!



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!

盆栽作家

身近に季節を表し 癒やしてくれるもの

「海外は珍しい素材を手掛ける機会があり、刺激になります。盆栽の普及と技術向上につながればと続けています。良い盆栽を作り、県外、海外からも盆栽を見に、宮崎を訪れる人が増えるのが夢です」と語ってくれました。

宮崎を拠点に、国内はもちろん海外でも、仕事や展示会での実演に、若手の盆栽作家として招かれ活躍している野元大作さん。愛知県の「樹八園」で住み込み弟子の修業を積み、手掛けた盆栽が国内トップの品格を持つ「国風盆栽展」で多数入選、最高賞も受賞しています。修業を終えた平成12年から、アメリカでの実演や指導などを始め、今ではイタリアやベルギーなどのヨーロッパでも活動の幅を広げています。



プロフィール 18歳で愛知県安城市の「樹八園」で5年間修業、2年間職人として働く。帰郷後父が経営する「野元珍松園」に就職。「日本小品盆栽組合」常任理事兼九州支部長。

のもと だいさく
野元 大作さん



師走に 酉年を振り返る

酉年にちなんで大きく飛翔した年でしたが、明年はさらに、そして着実に繁栄する1年にしてまいりたいと思います。皆さまにおかれましては、お体に気を付けて良いお年をお迎えください。

全国和牛能力共進会では、3大会連続の内閣総理大臣賞受賞で日本一の称号を獲得。青島では、旧橋ホテル跡地開発が動き出したほか、新しいスタイルのホステル&スパが開業。格安航空会社(LCC)の宮崎〜成田線の就航決定も、宮崎の魅力創出の取り組みが実を結んだものと考えます。また、人口減少が進む中でも、企業誘致や移住の促進、お宝発掘・発展・発信事業による地域活性化などを推し進めることができました。

今年も残すところ1カ月。酉年を振り返ってみますと、例年どおり、プロ野球やリーグキャンプのにぎわいでスタートし、3月には、日本陸上競技連盟の男子短距離陣の強化合宿が本市で初めて行われました。その成果が、8月の世界陸上競技選手権大会400mリレーの銅メダル獲得や、9月には桐生祥秀選手の9秒98という歴史的快挙につながり、宮崎のスポーツを取り巻く環境や食、おもてなしを大いにアピールできました。

市長コラム / このひび日記

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。