

おかずの
新定番!



黒皮カボチャと 豚肉のオイスター炒め

黒皮カボチャのシャキシャキ感が炒め物に最適です。

レシピ/串間 亜紀子(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

黒皮カボチャ	200g	水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1に水100ml)	
ニンジン	1/2本	合わせ調味料(混ぜ合わせておく)	
シメジ	100g	オイスターソース	大さじ2
サヤエンドウ	10本	しょうゆ、みりん、料理酒	
ニンニク	1片		各大さじ1
豚バラ肉	100g	※オイスターソースはウスターソースと	
ごま油	大さじ1	蜂蜜を3:1で混ぜ合わせたもので代用可。	

- 1 ニンニクはみじん切り、その他の材料は千切りにする。
- 2 フライパンでごま油とニンニクを熱し、香りが出たら豚肉を加え炒める。
- 3 2に野菜を入れ、5分ほど強火で炒める。
- 4 火を止めて、合わせ調味料を加え、さらに水溶き片栗粉を回し入れ、弱火でとろみをつけたら出来上がり。



旬食 miyaza KITCHEN vol.9 ※ 今月の食材【黒皮カボチャ】 ※ みやざきっちゃん



たっぷりカボチャの ハムサンドコロケ

カボチャ嫌いでも
おいしくいただけます。

レシピ/横山 ルリ子(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

黒皮カボチャ(ひと口大)	250g	薄力粉・溶き卵・パン粉	適量
ロースハム	4枚	油	適量
スライスチーズ	2枚	ケチャップ	適宜
粉チーズ	大さじ1	付け合わせ野菜	適宜
マヨネーズ	適量	(キャベツ、キュウリ、トマトなど)	

- 1 黒皮カボチャにラップをかけ、電子レンジ(500W)で6分ほど加熱する。
- 2 鍋に1を入れ弱火にし、粉チーズを加えてつぶす。
- 3 ハムの片面にマヨネーズを薄く塗る。ハム、チーズ、2、ハムの順に重ねる。
- 4 3に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。付け合わせ野菜とケチャップはお好みで。



子どもにも
オススメ!

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! 漫画家

どんな状況でも光を つかむことはできる

大学4年の春、新人賞で作品が入選。以来、長期連載を持つなど、漫画家として活躍してきた山本航暉さん。ビジネスパートナーの藤山邦子さんとの縁で宮崎市に移住。プロライフセーバーの飯沼誠司さんを紹介してもらったのを機に、『月刊少年マガジン』の11月号から『スピノザの海く蒼のライフセーバー』の連載を開始しました。

「会社では、藤山と共に地方創生も手掛けています。宮崎の土地柄の良さも漫画に入れてPRできればと思います」と山本さん。2月中旬の単行本発売後には、2020年に向けて英語やフランス語での発行も企画。「海外に宮崎をアピールする種まきもしたい」と展望を語ってくれました。

プロフィール 昨年、宮崎市へ移住。23歳で漫画家デビューし、『週刊少年マガジン』を中心に連載を持つ。代表作は『ゴッドハンド輝』。en art & design社長。

やまもと かずき
山本 航暉さん



10年先の宮崎市を 見据えて



「私は、まちづくりは人づくり」と考えます。宮崎で学び、就業し、宮崎に愛着と誇りを持つよう、老若男女がしっかりと連携した人財育成(「宝磨ぎ」)を支援しながら、持続的に発展していくまちづくりを進めてまいります。

今年は、向こう10年間のまちづくりの基本指針となる「第五次宮崎市総合計画」を策定し、宮崎市の躍進を目指して5つの戦略プロジェクトを推進します。中でも、「子ども・子育て推進プロジェクト」においては、子育て家庭の負担軽減や多様な幼児教育・保育サービスへの対応を図り、子どもを産み、育てやすい環境を整えていきます。

今年、向こう10年間のまちづくりの基本指針となる「第五次宮崎市総合計画」を策定し、宮崎市の躍進を目指して5つの戦略プロジェクトを推進します。中でも、「子ども・子育て推進プロジェクト」においては、子育て家庭の負担軽減や多様な幼児教育・保育サービスへの対応を図り、子どもを産み、育てやすい環境を整えていきます。

「子ども・子育て推進プロジェクト」においては、子育て家庭の負担軽減や多様な幼児教育・保育サービスへの対応を図り、子どもを産み、育てやすい環境を整えていきます。

市長コラム / このひび日記

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年は、宮崎牛が全国和牛能力共進会での日本一獲得や、格安航空会社の宮崎成田線就航があり、経済の活性化や交流人口の拡大への期待に胸が膨らみます。また、侍ジャパン、日本陸上競技連盟男子短距離陣の強化合宿などでも、大いににぎわいました。さらに、2月10日には読売巨人軍の宮崎キャンプ60年を記念して、本市で初めてジャイアンツVSホークスOB戦が開催されます。長嶋茂雄氏や王貞治氏をはじめ往年の名選手がそろい、盛り上がることを必至です。

今年、向こう10年間のまちづくりの基本指針となる「第五次宮崎市総合計画」を策定し、宮崎市の躍進を目指して5つの戦略プロジェクトを推進します。中でも、「子ども・子育て推進プロジェクト」においては、子育て家庭の負担軽減や多様な幼児教育・保育サービスへの対応を図り、子どもを産み、育てやすい環境を整えていきます。

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。