

簡単
デザートです!



キンカンの
あったかプディング
ふんわり生地と皮まで甘い
完熟キンカンがよく合います。
レシピ/那須 香(野菜ソムリエ)



- [材料]2人分
- | | | | |
|--------|-------|-----|----|
| 完熟キンカン | 6個 | バター | 適量 |
| 卵 | 1個 | 粉糖 | 適量 |
| 砂糖 | 50g | ミント | 適量 |
| 生クリーム | 100ml | | |
| 牛乳 | 50ml | | |
| 薄力粉 | 20g | | |

- キンカンの種を取り4個を輪切りに、残りをみじん切りにする。
- ボウルにAとみじん切りにしたキンカンを加えて混ぜ合わせる。
- 器にバターを薄く塗り2を流し入れ、その上に輪切りにしたキンカンを並べる。
- 170度に予熱したオーブンで20~25分焼き、粉糖とミントを飾る。



旬食 miyaza KITCHEN vol.10 ※今月の食材【完熟きんかん たまたま】※

みやざきっちゃん



キンカンとチキンの
オープンサンド
甘酸っぱいキンカンソースで
鶏肉を香りよく仕上げます。
レシピ/外山 絵理(野菜ソムリエ)



- [材料]2人分
- | | | | |
|------------------------------|------|-------------------|------|
| 完熟キンカン(輪切り) | 2個 | キンカンソース(混ぜ合わせておく) | |
| 食パン | 2枚 | キンカン(すりおろす) | 2個 |
| 鶏モモ肉(一口大) | 250g | しょうゆ | 大さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々 | 砂糖 | 大さじ1 |
| 油・バター | 適量 | | |
| トッピング(キンカン、ベビーリーフ、クリームチーズなど) | 適宜 | | |

- フライパンに油をひき、塩・こしょうで下味をつけた鶏肉を中火で炒め少し焼き色がついたら、キンカンの輪切りを加えさらに炒める。
- 1にキンカンソースを入れ水分が無くなるまで炒める。
- パンに薄くバターを塗り、2を乗せてオーブントースターで2~3分焼く。
- 好みの具をトッピングして出来上がり。



キンカンで
照り焼きに!

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!

AI型自動車運転評価システム
S.D.A.P 開発

変化を恐れず 自分を信じ実行する

自動車教習所と介護事業を営む服部幸雄さん。さまざまな判断が必要な運転は、高齢者や障がい者へのリハビリになるのではと、教習所内にデイケアを併設しカーリハビリを考案。その後、宮崎大学や医師と、信号などに対する反応速度を数値化する運転評価システムを開発しました。システムを付けて数値を確認しながら教習所内を運転することで、脳に障がいのある人や高齢者の運転技術の維持・向上に期待が持てます。「運転免許証返納を考える高齢者や障がい者がシステムを活用すれば、運転技術を客観視できる。カーリハビリは、高齢者などの免許の維持に貢献できるはず」と服部さん。今後、運転を続けたい人の心強い味方となりそうです。

プロフィール 29歳で自動車教習所を開業。2年後に、介護事業と自動車教習所を持つ(株)オファサポートを創業。3年前から自動車運転評価システムの開発に取り組む。

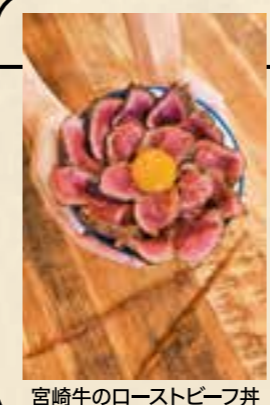
はっとり ゆきお
服部 幸雄さん



Instagram PHOTO Recipe インスタ映えする料理の撮り方
宮崎市公式インスタグラムでは、宮崎市近郊で撮影した皆さんの素敵な写真を紹介しています。宮崎市の素材を使って撮影のコツを紹介する「PHOTO Recipe」も連載中です。今回は、宮崎市在住のフードスタイルリストのouchigohan_ojisanが、日本一を誇る宮崎牛を料理して、撮影のコツを紹介します。



宮崎牛のステーキ



宮崎牛のローストビーフ丼

- ### ouchigohan_ojisan のインスタ映えする料理撮影のコツ
- 照明は使わず、自然光で撮影。真上から撮るのがポイントで、ボリュームがあるものは斜め45度からもお勧め。
 - イメージに合った器や小道具を使い、料理がある空間を演出する。テーブルに見える背景は、ホームセンターで手に入る壁紙を使用。手軽に演出を変えることができる。また、器を持つ手を写り込ませることで料理に動きが出る。
 - 2人以上の撮影は、対角線に似たものを配置する。

■講師紹介 ouchigohan_ojisan
京都府出身。自身が作った料理をInstagramで公開している。フォロワーは2万6千人を超え、料理講座など県内外で活躍中。

取材協力: JA 宮崎中央農業協同組合