

さっぱり
コクうま!



コロコロ日向夏の 豚しゃぶサラダ

日向夏の爽やかな香りが、
豚肉のうま味を引き立てます。
レシピ/坂東 淳子(野菜ソムリエ)



[材料]2人分

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
塩 ひとつまみ
酒 大さじ1
ベビーリーフ 適量
ミニトマト(半分に切る) 適量
新タマネギ(薄切り) 1/2個

日向夏ソース
日向夏(1cmの角切り) 1個
粒マスタード 小さじ2
はちみつ 大さじ1
レモン汁 大さじ1
塩 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ3

- 1 日向夏ソースの材料を混ぜ合わせる。
- 2 鍋に適量の湯を沸かし、塩と酒を加える。
- 3 2に豚肉を1枚ずつ入れて火を通し、水切りして冷ます。
- 4 皿にベビーリーフを盛り、3を乗せる。
- 5 新タマネギ、ミニトマトを盛り付け、日向夏ソースをかけて出来上がり。



旬食 miyaza KITCHEN vol.12 × 今月の食材【日向夏】 × みやざきっちゃん



日向夏爽やか 和風パスタ

日向夏の甘みと酸味がおいしい、
時短お手軽パスタです。
レシピ/谷口 由美(野菜ソムリエプロ)



[材料]2人分

パスタ(ゆでておく) 160g
日向夏 1/2個
ベーコン(短冊切り) 50g
アスパラガス(4cm幅に切る) 適量
大葉(千切り) 適量
かつお節 1袋(3g)

オリーブオイル 適量
塩・こしょう 適量
A(混ぜ合わせておく)
日向夏(絞り汁) 1/2個
昆布茶 小さじ1

- 1 フライパンにオリーブオイルをひき、中火でベーコン、アスパラガスを炒め、火が通ったらパスタを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 2 1にAを加え、混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り付け、小さく切った日向夏、大葉、かつお節を散らし、オリーブオイルを回しかけて出来上がり。



おもてなし
パスタ



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】がキーワードです。



キラリ!
スポーツデンティスト

スポーツでのけが予防など 歯科医の立場で貢献

歯科医の立場で、スポーツ時のけが防止のマウスガード製作や、応急処置・治療を行うスポーツデンティストの副島和久さんは、その認定の県内第1号です。以前勤務していた鹿児島大学で、スポーツ歯科外来立ち上げに関わり、名門野球部の選手にマウスガードを作った実績もあり、スポーツデンティストを取得しました。

「スポーツと歯のかみ合わせの関係は、年々重要視されています。けが予防に役立つマウスガードももっと注目されるべき」と副島さん。ラグビーをする子どもの安全のためのマウスガードを供給する活動にも参加。「安全にスポーツをしてもらいたいからこそ啓発し続けたい」と語ってくれました。

プロフィール 市内で歯列矯正治療を主にした医院を開業。3年前に日本体育協会公認スポーツデンティストに認定。県体育協会スポーツ医科学委員会委員も務める。

そえじま かずひさ
副島 和久さん



心を動かし、人を動かす

さわやかで過ごしやすい季節。春の陽気の中、スポーツなどで汗を流されていますか?プロ野球ファンの私は、シーズン開幕のこの時季を楽しみにしています。今年もプロ野球3球団をはじめとするスポーツキャンプで県内は大いににぎわいました。

福岡ソフトバンクホークスの歡迎パレードや、読売ジャイアンツの宮崎キャンプ60年を記念して開催したOB戦には、雨天にもかかわらず全国各地から多くのファンに足を運んでもらいました。また、昨シーズン2冠を獲ったセレッソ大阪をはじめJリーグ12チームや、箱根駅伝4連覇を果たした青山学院大学陸上競技部などのアスリートも1年間を戦うためのトレーニングを積んでくださいました。高木菜那・美帆姉妹も参加したスピードスケートナショナルチームの強化合宿は、充実した練習環境とサポート態勢、豊富な食材などが評価されて、本市で3回行われました。その成果が平昌冬季五輪の金メダルにつながったと、私も涙腺が緩みました。

スポーツは心を動かし、人を動かします。宮崎市は東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンに指定されています。引き続き、万全な受け入れ態勢を整えてまいります。

市長コラム/
このひび日記

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。