

かにのあんかけ かた焼きそば

ごま油が香る焦がし麺と、かにで風味よく仕上げました!

[材料]2人分

チンゲンサイ(3cm幅に切る) - 1/2束
シイタケ(薄切り) - 2枚
トウガラシ(小口切り) - 1本
中華麺 - 2袋
ごま油 - 大さじ2
酒 - 大さじ3
塩・こしょう - 少々

かにあん(合わせておく)
かに(ほぐし身) - 1缶
鶏ガラスープの素 - 小さじ1
薄口しょうゆ - 小さじ1
片栗粉 - 小さじ2
水 - 150ml

- 1 フライパンに麺をほぐし入れて酒を回しかけ、蓋をして弱火で3分蒸す。
- 2 ごま油を加え、中火で麺に少し焦げ目がつくまで両面を焼き、皿に取り出す。
- 3 同じフライパンでトウガラシ、シイタケ、チンゲンサイを塩・こしょうで炒める。かにあんを加えてとろみがついたら火を止め、**2**にかけて出来上がり。

コクうま
塩味



簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.01

今月のテーマ[缶詰]

缶詰を使った簡単アレンジレシピを紹介します。

冷めても
おいしい



甘辛さんまの卵とじ

さんまのかば焼きを丸ごと使った、簡単でご飯にぴったりの一品です。

[材料]2人分

さんま(かば焼き) - 1缶
ゴボウ(ささがき) - 1/2本
長ネギ(斜め切り) - 適量
卵(溶いておく) - 2個
油 - 適量

合わせ調味料

水 - 100ml
酒 - 大さじ1
濃口しょうゆ - 大さじ1/2
みりん - 大さじ1/2
白だし - 小さじ1
砂糖 - 小さじ1

- 1 フライパンに油を薄くひき、ゴボウと長ネギ(白い部分)を中火で炒める。
- 2 **1**に合わせ調味料を加え煮立ったら、さんま缶を汁ごとに加え、弱火で2~3分煮る。
- 3 火を強め、溶き卵をまんべんなく回し入れ、半熟になったら火を止める。
- 4 器に盛り、長ネギ(緑色の部分)を散らして出来上がり。



キラリ!

国際柔道連盟スーパーバイザー

柔道の国際大会で 勝負の最終責任を負う

柔道の国際大会で審判団の判定に疑問が生じた際に、最終的な決定権を持つ国際柔道連盟スーパーバイザー。大迫明伸さんは、旭化成(株)の柔道部を指導していた時に、国際審判員の資格を取得。世界選手権やオリンピックで審判員を務めた実績などから、日本人で唯一スーパーバイザーに選ばれ、活躍しています。「勝敗を見極め、正しい判断が求められる。世界の舞台で最終的な責任を負う立場は、重責ですが光栄」と大迫さん。世界で活躍し、スポーツを支える人の模範となった大迫さんの功績をたたえ、宮崎市栄誉賞が贈られました。「審判員は陰で支える存在だが、そこに光を当ててもらった。審判員の育成に努めるなど、柔道発展に力を尽くしたい」と語りました。

プロフィール 野尻町出身。現在宮崎市在住。ソウル五輪で銅メダル獲得。現役引退後、旭化成(株)で指導。これまでの経験が認められ、昨年スーパーバイザーに就任。

おおさこ あきのぶ
大迫 明伸さん



五月晴れの日には 積極的に外出を

市では毎年6月から、特定健診やがん検診などを案内していますが、該当者の2割程度しか受診されていません。そこで、健診や健康づくり事業に参加するとポイントがもらえる「健康みやざきマイルー」を、併せて推進しています。自らの身体の状態を把握し、爽やかな五月晴れの下、自然豊かな宮崎の散策を楽しんでいただきたいと思います。

5月というと、ゴールデンウィークなど楽しい事を思い浮かべる人が多いと思いますが、私は13年前の胆のう結石手術による入院のことを思い出します。健康診断は毎年欠かさず受診してききましたが、その時は「胆のうに結石があります。いずれ取った方がいいと思いますよ」と言われました。痛くもかゆくもなかったのですが、ゴールデンウィークに腹腔鏡(内視鏡)での手術をしました。へそ、みぞおち、脇腹を5mmから1cm切開したところ、人さし指大の胆石が、なんと8個も出てきました。このことがあってからなおさら、健康診断による早期発見・治療は、健康を保ち安心な生活を送るためにも必要であると実感しました。市では毎年6月から、特定健診やがん検診などを案内していますが、該当者の2割程度しか受診されていません。そこで、健診や健康づくり事業に参加するとポイントがもらえる「健康みやざきマイルー」を、併せて推進しています。自らの身体の状態を把握し、爽やかな五月晴れの下、自然豊かな宮崎の散策を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。