

さわやか新茶のかき揚げ  
茶葉の爽やかな苦みと桜エビのコクがぴったり！

- [材料]2人分
- |           |     |       |
|-----------|-----|-------|
| たね        | 薄力粉 | 大さじ5  |
| 茶葉(刻む)    | 片栗粉 | 大さじ2  |
| 青のり       | 冷水  | 200ml |
| タマネギ(薄切り) | 油   | 適量    |
| ニンジン(千切り) |     |       |
| 干し桜エビ     |     |       |

- 1 たねの材料をボウルに入れ、薄力粉・片栗粉をまぶす。
- 2 1に冷水を加えて、ざっくり混ぜ合わせる。
- 3 鍋に油を入れ、170度に加熱する。
- 4 2を好みの大きさにし、ゆっくりと3に入れ、両面揚げる。色がついたら出来上がり。



塩であっさり



楽しくアレンジ

簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.02

今月のテーマ[新茶]  
茶葉を丸ごと使った香り良いレシピです



お茶の葉ふりかけ  
おにぎりに、卵焼きに！  
アレンジ自在の技あり調味料

- [材料]2人分
- |         |        |
|---------|--------|
| 茶葉      | 大さじ3   |
| ちりめんじゃこ | 大さじ2   |
| 白ごま     | 大さじ1   |
| 塩       | 小さじ1/2 |
- 1 フライパンにふりかけの材料を入れ、弱火で少し香りがたつまで煎る。
- 2 1をすり鉢ですって混ぜ合わせる。粒の大きさはお好みで。



アレンジみそだれ

- |          |       |                                                    |
|----------|-------|----------------------------------------------------|
| お茶の葉ふりかけ | 小さじ1  | 小鍋にAを入れ、混ぜながら弱火に。とろみがついたら火を止め、お茶の葉ふりかけを加え、ざっくり混ぜる。 |
| みそ・みりん   | 各大さじ2 |                                                    |
| A { 砂糖   | 小さじ1  |                                                    |
|          | ごま油   | 小さじ1/2                                             |



キラリ！  
陸上 800m 県学童記録更新

陸上で走れる毎日が  
楽しくて幸せ

体を動かすことが好きだった田中優衣さん。小学3年生で出たかけっこ大会で入賞。そこで、宮崎西陸上クラブの監督に誘われて陸上を始めました。練習を始めてすぐに出場した南九州ジュニア陸上大会では2位となるも、結果に納得できず、悔しさをばねに練習を重ねました。その後、5年生と6年生で、24年ぶりに県の学童記録を更新するなど、成績を伸ばしています。「練習はきつくても、頑張れば結果がついてくる。陸上は楽しい」と田中さん。県の陸上強豪校の大淀中学校駅伝部に入部。将来、オリンピックに出たいと意欲を燃やします。市のトップアスリート発掘・育成事業の1期生にも選ばれ、活躍が期待されています。

プロフィール 大淀中1年生。6年生で出場した全九州小学生駅伝競走大会で1区区間賞と最優秀選手賞、昨年・おとしの県市町村対抗駅伝競走大会で区間新を記録。

たなか ゆい  
田中 優衣さん



季節感を大切に過ごす

蒸し暑い日が続くこの時期は、私は茶葉をたいて爽やかに過ごしています。お茶には香りにもリラックス効果があると言われています。新茶が出回るシーズン。季節を感じる心を大切に、日々を過ごしたいです。

近年、気候の変化が著しく、季節と暦のずれを感じます。地球温暖化の影響と考えますが、人間がつくり出したものともいえます。ゲリラ豪雨、超大型台風、酷暑による人の命と財産への被害を最小限にするためにも、梅雨時を前にして私たちができることを進めるべきだと思います。

災害への備えはもちろんですが、環境を守る取り組みも大事ですね。6月は環境月間ですので、環境に関するイベントにご家族で参加し、家庭で環境問題を考えるきっかけになればよいと思います。6月3日は「宮崎市環境美化の日」です。環境を守る第一歩として、市民一斉清掃へぜひご参加いただきたいと思います。身近な環境を守ることは、私たちの郷土での快適な生活の場を守ることに必要だと思います。

この時期は父の日もあります。母の日のカーネーションほど有名ではありませんが、父の日には黄色いバラを贈るようです。皆さまは、どのように過ごされていますか。

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。

市長コラム /  
このひび日記