



揚げた鶏肉を日向夏のさわやかな酸味でさっぱりと!

Vol.11 日向夏と鶏肉の南蛮漬け

黄色の外皮を刻んで入れることで、日向夏の香りがいっそう引き立ちます。

材料(2人分)

日向夏	1個	揚げ油	適宜
鶏ムネ肉	1枚(200g)	(南蛮酢)	
玉ねぎ	1個	☆酢	100ml
ピーマン	1個	☆砂糖	大さじ2
人参	30g	☆しょうゆ	大さじ1
塩	少々	☆塩	少々
片栗粉	適宜		

- 作り方
- ①南蛮酢を作る。耐熱容器に☆印の材料全てを入れて混ぜ合わせ、レンジ600Wで1分加熱する。
 - ②玉ねぎは薄切り、ピーマン、人参は千切りにする。日向夏はよく洗い、外皮をむき、外皮の少量は千切り、果肉は乱切りにする。
 - ③鶏ムネ肉は一口大のそぎ切りにし、塩をかるくふり、片栗粉をまぶして180℃の油でカラリと揚げる。
 - ④パットに野菜、揚げたての鶏ムネ肉、日向夏を並べ、南蛮酢をまわし掛け、千切りにした日向夏の外皮を散らす。

●レシピ監修 レシピユニット「みやちゃぶ」
 「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な4人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。
 メンバー/青木直美、飯田みどり、伊藤佳代、佐藤薫
 ※宮崎市地域雇用創造協議会主催 フードビジネス・コーディネーター養成講座の平成25年度養成科卒業生で構成しています。

日向夏

日向夏は、江戸時代に一般家庭の庭に自生しているのが発見された、宮崎市原産の果物です。市内では清武、高岡地区で盛んに栽培されており、他の柑橘類に比べ、外皮と果肉の間にある白いワタの部分が厚く、甘みがあるのが特徴です。

鮮やかな黄色の外皮をナイフでむき、白い部分と果肉と一緒に食べることで、ほのかな甘みと爽やかな酸味が楽しめます。栄養面では、クエン酸が疲労回復、ビタミンCは肌の老化防止の助けになります。

皮に光沢とハリがあるもの、手に持って重みのあるものを選ぶとよいでしょう。保存の際には乾燥を避け、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室や冷暗所で保存します。12月末から出回り、5月頃まで出荷されるため、長く楽しめます。そのままでも、デザートやジュースに加工してもおいしくいただけます。しょうゆとも相性がよく、普段のおかずレシピに加えてみるのもおすすめです。



その他のレシピはこちら

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りパーコドリーダー」を推奨しています。

地域づくりは人づくり。 一里山のシバザクラ植栽活動は 私たちの絆を強くしてくれました。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、高岡町一里山でシバザクラを通して地域づくりに励む一里山地区ふるさとづくり推進協議会の福田忠義さんです。



一里山地区ふるさとづくり推進協議会会長

福田 忠義(ふくだ ただよし)さん

運送業を退職後、一里山地区ふるさとづくり推進協議会会長として高岡町の地域づくりに従事。他にも市明るい選挙高岡地区推進委員、高岡地域自治区協議会委員など、さまざまな分野で活動している。



▲皆さんの努力の成果が輝くのは、3月中旬~4月中旬。

キラリ! 宮崎人11 Miyazaki Human Interview

有志が始めた植栽が1万人の訪れる名所に
道路脇の斜面に敷き詰められた無数のシバザクラ。春になると鮮やかなピンクや白の花が咲き誇ります。今では宮崎市きつての花の名所となった一里山で、シバザクラの植栽が始まったのは約17年前のこと。農道の景色を利用者に楽しんでもらうと、地区の女性有志が植栽を始めたことがきっかけでした。

「一里山は、高岡町の西端にあり、すぐ隣は小林市野尻町です。当時は宮崎市と合併する話もあって、私たちの周りでは地域が取り残されるのではないかとという危機感がありました。私も頭を悩ませましたね。そんなときに出会ったのが、このシバザクラだったんですよ」と振り返ります。

平成19年に福田さんが中心となって「一里山地区ふるさとづくり推進協議会」を結成し、一里山を広く知ってもらうために本格的に植栽を開始。50人の植栽ボランティアを募り、植栽の範囲を広げました。「自分で植えると、その後の成長も気にしてくださるんです。おかげで開花の時期には、本人はもちろん、ご家族や友人まで訪れてくれるようになり、にぎわいが増しました」

その翌年からは、開花の時期に合わせて地元名産のお茶やシバザクラの苗などの物産コーナーを設置。ウ

オーケラリーなどのイベントも功を奏し、県外客を含めて、多い年は1万人もの人が訪れるようになりました。「たっくさんの人に見ていただけるようになったことで、地区の皆さんに生きがいや自信が生まれていきます。自宅の玄関や庭先を、きれいに花で飾る人も増えていっているんですよ」と、福田さんも笑みを浮かべます。

自治会の絆が深まるなど多くの波及効果も生まれる
とはいえ、シバザクラは除草などの管理が必要。しかも植栽は農道の両側に1キロ以上も続くため、多くの人手が欠かせません。そこで、一緒に活動したことのない小田元と久木野の2つの自治会が手を結び、管理を始めました。「今では絆が深まり、合同で新年会を催す年もあるんですよ」と福田さんは笑います。さまざまな面で地区に新しい動きをもたらしたシバザクラの植栽活動は、「第18回宮崎市花のまちづくりコンクール」で最優秀賞にも輝きました。

初めは環境づくりが目的だった活動が、やがて地区の人々を一つにしていくのを感じたという福田さん。「環境づくりは人づくりなんだと実感する日々です。きっかけをくれた女性有志には感謝してもしきれません。これからも、九州一のシバザクラの名所を目指して活動していきます」

オーガニック レストラン sizen 宮崎育ちの無農薬・減農薬のお野菜をたっぷり使った、バイキングスタイルのレストラン。

ランチ&ディナービュッフェ(税込)

シルバー	1,090円
大人	1,590円
子ども	990円

※シルバー(70歳~)子供(4歳~)

Tel:0985-31-3693
 宮崎市下北方町越ヶ谷6146 (平和台公園内) 定休日/月曜日・火曜日(祝日除く)
 営業時間/11:00~16:00, 18:00~22:00(20時入店ストップ、金、土、日曜日のみ)

じどれキッチン ガーデンパーティビュッフェが宮交シティ3FにOPEN★ 広告

MENU(税込)

シルバー	1,166円
大人	1,490円
子ども	950円
飲み放題	1,490円
Bigアイン飲み放題	540円

※シルバー(70歳~)子供(4歳~)

県産の食材を使用し、旬の味が楽しめるビュッフェレストランがOPEN!開放的な空間のテラス席とパーティ会場にいるような明るい店内で食事が楽しめます♪パティシエがつくるスイーツもありますよ!定休日/水曜日
 宮崎市大淀4-6-28 宮交シティ 3F(駐車場完備)
 営業時間/11:00~15:30(LO14:30)
 17:30~21:00(LO20:00)
 Tel:0985-88-3182