



黒皮かぼちゃ

◎くるかわかぼちゃ

「小ぶりで派手さはないが、最高においしくて芯もしっかりしている働き者」。民謡「いもがらぼくと」で、宮崎の女性を評するたとえとして“日向カボチャ”の名で歌われている野菜が、黒皮かぼちゃです。

黒皮かぼちゃは、希少価値の高い日本かぼちゃの一種。宮崎市では生目地区を中心に栽培されています。黒緑色の皮は見た目より柔らかく調理しやすいのが特徴。きめが細かく、上品な甘さで煮崩れしにくいので、和風だしの含め煮などの日本料理には欠かせない食材の一つと言われています。栄養面では、免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富。西洋かぼちゃと比べて日本かぼちゃはカロリーが半分程度なので、ダイエット食材にもぴったりです。また、育てやすく保存もしやすいことから、家庭菜園でも人気があります。

手に取ったときにずしりと重いもの。それがおいしい黒皮かぼちゃを見極めるコツです。その他にも皮に白い粉が吹いていたり、茎の切り口が乾いていたりするとおいしいと言われています。



Vol.1 黒皮かぼちゃのトマト煮

黒皮かぼちゃは煮崩れしにくいのできれいに仕上がります。大きめに切った野菜でこちそう感アップ!

材料(2人分)

- 黒皮かぼちゃ……………1/4個
- 豚肉……………100g
(こま切れ・肩ロースなどお好みで)
- ゴボウ……………1本
- レンコン……………小1節
- 白インゲン豆(水煮)……………50g
- イタリアンパセリ……………適量
- ニンニク……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1
- 顆粒コンソメ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 水……………300cc
- トマトジュース(無塩)……………200cc

作り方

- 黒皮かぼちゃはへたと種を取り6等分程に切る。レンコンは皮をむき厚さ1cm程の輪切り、ゴボウはたわしで洗い5cm程に切り水にさらす。豚肉は食べやすい大きさに切り塩・こしょう(分量外)をふる。ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ、ニンニクの香りがでるまで炒める。次に豚肉の表面を炒めたら黒皮かぼちゃ、水気を切ったレンコン、ゴボウを入れさつと炒める。水、顆粒コンソメ、砂糖を入れて落とし蓋をして15~20分程煮る。野菜に火が通ったらトマトジュース、白インゲン豆を入れさらに5分程煮る。
- 器に盛り付け、刻んだパセリをのせる。



●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。

くもんの書写教室の先生になりませんか。 KUMON 広告

- ペン習字
- かきかた
- 筆ペン
- 毛筆

教室開設前・開設後にも研修や講習会があるため、文字を書くことが好きな方は安心して先生として活躍していただけます。

【応募資格】25歳~55歳くらいまでの女性 公文書写教室は、週1回・4時間からの教室開設が可能です。まずはお気軽に説明会にご参加下さい。※教室開設者・教室開設時に認可料(3.8万円/税込)が必要です。

説明会日程 宮崎:5月19日(月) 10:00~12:00 宮崎市錦町1番10号 KITENビル8F 小会議室2 ※JR宮崎駅隣接、JR九州ホテル宮崎と同ビル

●説明会に出席希望で当日都合の悪い方は下記までお気軽にお問い合わせください。資料を送付させていただきます。



(株)公文エルアイエル 福岡事務局
福岡市博多区博多駅前3-2-1 日本生命博多駅前ビル10F

公文書写 検索

ご質問・お問い合わせは

☎0120-410-297 (携帯・PHS可)
担当:高田 *受付は平日(月~金)、土日祝除く

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

市民の皆さん一人一人に愛される そんなチームを宮崎で創りたい

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。

将来のJリーグ加盟を目指して発足したばかりの「J・FC MIYAZAKI」に懸ける思いをお聞きしました。



鵬翔高校サッカー部監督
松崎 博美さん

宮崎中央高校時代からサッカー部を率い、31年間で全国高校選手権12回出場。平成25年の第91回大会で宮崎県勢初の全国制覇を成し遂げる。

県勢初の全国制覇が クラブ発足の原動力に

今年の3月15日、将来のJリーグ入りを目指すクラブ「J・FC MIYAZAKI」(以下「JFC宮崎」)が発足しました。代表を務めるのは鵬翔高校サッカー部監督の松崎博美さん。全てのきっかけは昨年の全国制覇だったそうです。

「優勝したことでもたくさんの人にお会いする機会をいただいたのですが、その先々でJリーグ参入への期待を感じました。宮崎の練習環境はとても優れていますし、キャンプを張るJクラブも20チーム。それなのに宮崎にJリーグのチームがないのはやっぱり寂しいですからね」。

さまざまな報道で「宮崎はJ空白県」と聞かされた時に胸が痛かったという松崎さん。現在Jリーグでプレーする教え子に言われた一言も、松崎さんの心を動かししました。「今年の正月にスタッフや教え子たちと新年会をしたんですが、その席で教え子に言われたんですが、今は元気だけど、あと何年サッカーできるかわからない。最後は宮崎でやりたいと思ってるんです、つてね。クラブづくりの構想が何となく頭にできていたタイミングだったのですね、やろうと決意しました」。

今後について松崎さんは「勝つためには県外からの補強も必要でしょうが、わが町を盛り上げるにはやっぱり地元の子が中心のチームというのが理想。市民一人一人に愛されるチームを作りたいです」と話されています。

サッカーが好きという以上に クラブを好きになってほしい

とはいえ、Jリーグに加盟するには数年かけて準備をし、チームも県リーグ、九州リーグと着実にステップアップしなくてはなりません。それには、サポーターの盛り上がりが必要不可欠です。

「今年J1に昇格したばかりの徳島からも、たくさんのサポーターが宮崎のキャンプに来ていました。どのJクラブにも熱いサポーターがいます。JFC宮崎にも、『私もクラブの一員だ!』と思ってもらえるサポーターがたくさん生まれるようにしなければいけません」。

昨年の全国制覇のとき、松崎さんは宮崎のサッカーにとって大きな扉が開いたと話をしていました。Jクラブの実現もまた、大きな扉です。「サッカーが好きという以上にクラブのことを好きになってくれる人が増えれば、必ず開けると思っています。宮崎でもやれるところを見せたいですね」。