



## Vol.2 スイートコーンのバター醤油つくね

白ご飯はもちろん、お弁当やお酒のおつまみにもぴったり。

### 材料(2人分)

(a)つくね	(b)タレ
・スイートコーン(実の部分)…150g	・濃い口しょうゆ……………大さじ2
・鶏ひき肉……………150g	・みりん……………大さじ2
・卵……………1/2個	・砂糖……………大さじ1/2～1
・玉ねぎ(すりおろす)……………1/2個	・バター……………10g
・塩……………ひとつまみ	※バター以外の材料を混ぜ合わせておく
・水……………大さじ2	・ピーマン……………1～2個
・サラダ油……………適宜	・ミニトマト……………4個

### 作り方

- ①スイートコーンの皮をむき、水でぬらしてラップで包み、レンジ500Wで5分ほど加熱し、粗熱がとれたら実をそぐ。
- ②(a)のつくねを作る。ボウルに鶏ひき肉、卵、すりおろした玉ねぎ、塩、水を入れ、スプーンで空気を含ませるように大きく、白っぽく粘りが出るまでかき混ぜる。最後にスイートコーンを入れ混ぜ合わせる。
- ③ボウルの中で6等分し、形を丸く整えて、熱してサラダ油を敷いたフライパンに並べて焼く。ピーマンはヘタと種をとり、縦に8等分してつくねと一緒に焼く。
- ④つくねに火が通ったら(b)のタレをフライパンに入れ軽く煮詰める。仕上げにバターをからめる。
- ⑤皿につくね、ピーマン、ミニトマトを盛り、タレを回しかける。



### ●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。

## スイートコーン

### ◎すいとこーん

宮崎市は日照時間が長く、良質なスイートコーンが育つ恵まれた環境。中でも、赤江や木花地区での栽培が盛んです。

スイートコーンは、トウモロコシの種類の中では糖分の高い甘味種です。宮崎市では特に甘味が強く、粒皮が軟らかいと評判の、ゴールドラッシュという種類が多く栽培されています。炭水化物やビタミン、ミネラルが豊富なので、エネルギー補給や疲労回復に効果的です。また、食物繊維も多く、便秘改善にも期待できます。粒の根元にある白い部分(胚芽)に栄養素が多く含まれているので、かじって食べる際や、調理する際は根元までしっかりいただきます。

生の状態では鮮度も糖度も落ちるのが早いので、すぐに食べない場合は茹でたり蒸したりして加熱し、冷蔵・冷凍保存することをおすすめします。美味しいスイートコーンを見分けるコツは、緑の皮付きでひげが褐色、均一にふっくらしているものを選ぶこと。採れたてを味わえる季節は短いので、さまざまな調理法でスイートコーンを楽しみましょう。



その他のレシピも公開中!!

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、民家を活用したホスピスサービスをやっているNPO法人ホームホスピス宮崎の市原美穂さんです。

家族がそばにいる「家」だからこそ受け取れるメッセージがあります

キラリ!  
宮崎人02  
Miyazaki Human  
Interview

特設サイトでは拡大版を掲載中!



NPO法人ホームホスピス宮崎 理事長  
市原 美穂(いちばら みほ)さん

平成9年に在宅ホスピス協会宮崎支部を立ち上げた後、平成12年にNPO法人を設立。地域のかかりつけ医などと協力しながら、在宅ホスピスの充実と拡大に尽力している。

患者が暮らしを続けられる  
第二の家としてのホスピス

玄関に廊下、台所。初めての人も懐かしさを感じる『かあさんの家』は、がんや認知症を抱えて居場所を探していた人がともに暮らすホームホスピスです。

「民家をお借りして2004年に開設し、現在は市内に4か所を構えています。グループホームだと認知症、緩和ケア病棟はがん…というように、施設には一定の利用条件がありますが、実際には認知症でがんだったり、病院での治療が困難な神経難病だったり、条件に合わない人がいます。ここはそんな方々の、第二の家なんですよ」

父が亡くなったときに母が悔いの姿を見て、どうすれば家族は悔いなくみとれるかを考えるようになった、という市原さん。『かあさんの家』は、そんな市原さんがアメリカで見た在宅ホスピスをモデルにしています。

「ホスピスといえば日本では施設のようなイメージですが、アメリカは在宅中心。医師や看護師、ヘルパー、ボランティアが出入りしながら、患者は自宅で暮らし続けられるんです。これなら宮崎でもできるんじゃないか、と思いました」

『かあさんの家』で暮らす皆さんは、病人である前に『家のご主人』である、と市原さんは話します。「病院や施設だと、部屋では自由でも、一歩廊下に出ればそこは公共の場。一方、ここは家なので、食堂も廊下も自分の場所です。暮らししている皆さんのご家族も、ここを自分の家として過ごしていますよ。あの方のお孫さんは、台所で受験勉強をされていました。お見舞いではなく、普通におじいちゃんちに来た、という感覚ですね」

最期まで一緒に過ごす中で  
家族が受け取る命のバトン

そうして時間を共有した家族は、最期のときを迎えても、決して取り乱したり、号泣したりしないそうです。

「上くなるまでの時間を一緒に過ごす中で、ご家族は命のバトンを受け取る準備が整います。最期まで寄り添っていられるのも家ならではの、みんなで囲んでわいわい話をしながら、にぎやかにみとられるご家族もいらつしやいますよ」

自分らしく過ごし、旅立つことのできる『かあさんの家』は今、全国にその理念を広げています。

宮崎ケーブルテレビ 宮崎11チャンネルで  
**市議会定例会(6月)本会議を中継!!**

チャンネル番号 **112ch**

リモコン操作方法 地上 11 をおして、チャンネル を1回おす

ご視聴に関するお問い合わせ先 **MCN 宮崎ケーブルテレビ ☎0985-32-8585** 宮崎市祇園2丁目119番地 (受付時間 毎日9時~18時)

※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。