



Vol.3 ゆで豚肉とゴーヤの塩昆布和え

ゴーヤと相性のいい豚肉に、塩昆布の旨味を加えた夏ならではの一品。

材料(2人分)

(a)ゴーヤの塩昆布和え	(b)ゆで豚肉
・ゴーヤ 1本	・豚バラかたまり肉 250g
・塩 小さじ1	・塩 小さじ1/2
・ごま油 大さじ1	・水 1リットル
・薄口しょうゆ 大さじ1	・白ネギ(青い部分) 1本分
・砂糖 小さじ1	・ショウガ(皮つきスライス) 5枚
・白いりごま 大さじ1	・ミョウガ(つけあわせ用) 1個
・塩昆布 15g	

作り方

- ①(a)を作る。ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種をとる。5ミリ幅に切り、塩をふりかけて5分程置く。鍋にお湯を沸かし、沸騰したらゴーヤを30秒程茹で、ザルにあげ冷水にさらす。ポウルにしっかりと水気を切ったゴーヤを入れ、ごま油をまわしかけよく混ぜ合わせる。さらに薄口しょうゆ、砂糖、白いりごま、塩昆布を入れよく混ぜ合わせる。
- ②(b)を作る。豚バラかたまり肉に塩をまぶす。鍋に豚バラかたまり肉、水、白ネギ、ショウガを入れて火にかける。沸騰したらアクを取りながら中火で15～20分程肉に火が通るまで煮る。粗熱が取れたら8ミリ幅に切っておく。
- ③(a)と(b)を和え、器に盛りつけて刻んだミョウガを乗せる。



●レシピ監修 レシピユニット「みやちやぶ」

「みやちやぶ」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。

ゴーヤ

◎ゴーヤ

「ツルレイシ」や「にがうり」とも呼ばれているウリ科の植物、ゴーヤ。宮崎市では佐土原・住吉地区での栽培が盛んです。以前は、苦味の強いものが主流でしたが、現在は品種改良などにより食べやすくなりました。

ゴツゴツとした姿と独特の苦味が特徴で、ビタミンCやカロテンが豊富です。苦味には胃腸の働きを助ける成分も含まれており、食欲増進、夏バテ予防、疲労回復に効果的な食材です。また、ゴーヤのビタミンには加熱しても壊れにくいという特徴もあります。苦味を和らげるには塩もみや下茹でなどの調理法がありますが、うまみ成分を含む食材と合わせることで食べやすくなります。お買い物の際は、いぼに艶と張りがあり、濃い緑色でどっしりとしたものをおすすめします。

家庭でも手軽に栽培できるゴーヤは、身近な地球温暖化対策の一つである緑のカーテンでもお馴染み。育てて、収穫して、調理して楽しみたいですね。



その他のレシピも公開中!!

THIS IS NOT YOUR AVERAGE JAPAN!

ありきたりじゃない日本の魅力が、宮崎にはあります。

宮崎市で輝いている人を紹介する

「キラリ! 宮崎人」。

今回は、宮崎のサーフシーンや人、風景を映画にした

映像作家のマット・ウエストコットさんです。

キラリ! 宮崎人03 Miyazaki Human Interview

映画のダイジェストをこちらで公開中!



映像作家

マット・ウエストコットさん

2011年にカナダから宮崎に移住後、サーフィンや風景、地元の人々を撮影し始める。2013年5月に映画「Good Morning Miyazaki」が完成。世界各国の映画祭から招待され、上映が続いている。

福岡での出会いをきっかけに波を求めてカナダから宮崎へ

ゆったりと走る一両の列車。華麗に波を滑るサーファー。私たちが普段目にしていない風景の全てが、マットさんが撮影した映画「グッドモーニングミヤザキ」では輝いて見えます。

「本当にいい場所に巡り合えました。宮崎は人も自然もスローで、とても親しみやすい。初めは映画を作るつもりはなかったのですが、宮崎が僕に撮りたいと思わせてくれたんです」

カナダ出身のマットさんは、福岡出身の美由紀さんと出会い、結婚。日本に移住する際、サーフィンができる場所を探し、宮崎の青島に決めたそうです。

「福岡の海で出会ったおじいちゃんから、宮崎は日本のハワイだよ」と教えてもらったのがきっかけです。実際、この辺りには県外はもとより、海外からの移住者も多くて、どこか国際的なムードがあります。知り合いの外国人は、カリフォルニアに匹敵するビーチだ!と話していますよ」

宮崎の人が持つおらかな雰囲気にも魅了されたというマットさん。「グッドモーニングミヤザキ」

には、マットさんが出会った宮崎の皆さんもたくさん登場しています。

知られざる日本の魅力を映画を通じて世界へ発信

「グッドモーニングミヤザキ」は、完成から1年を経た今でも世界各地の映画祭に招待され、上映され続けています。マットさん自身、こんなに反響があるとは予想もしていなかったそうです。

「海外では、日本と言えば東京や京都。日本にたくさんサーファーがいることや、宮崎に素晴らしい波があることはほとんど知られていません。だから、見た人にはとても驚かれます。日本にこんなところがあるのか!ってね。それだけに、もっと宮崎の魅力を発信したいと思うんですよ」

マットさんの次の計画は、全国のサーフスポットを作品にまとめること。

「北海道から沖縄まで足を運んで、グッドモーニングジャパン」を作りたい。ありきたりじゃない日本の魅力を、映画を通じて知ってもらえたらハッピーです」

これからも宮崎を拠点に作品を作っていきたい、と話すマットさんのチャレンジは続きます。

利息払いすぎいませんか? 払いすぎた利息(過払い金)はあなたのお金です。 広告

相談無料 無料過払い金調査を実施しています!

通話料無料 「市広報みやざきを見て」とお伝えください。

0037-6001-67247

受付: 9時~24時(土日祝可) ※携帯電話・PHS 可 ※NTT 光電話を除く
弁護士法人 プロフェクト法律事務所 代表弁護士 大谷哲生
大阪事務所: 大阪府大阪市北区梅田1丁目12番17号梅田スクエアビルディング5階
(大阪弁護士会所属) TEL.06-6455-0010 / FAX.06-6455-0020

※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。