



あっさり&ヘルシー！  
小さな子どもにもおすすめ♪

## Vol.5 かんしょの塩煮

だしの旨味とかんしょの甘味を生かした素材を楽しむ煮物です。

材料(2人分)

かんしょ	300g	豚モモ切り落とし肉	100g
ニンジン	1本	塩	小さじ1/3
玉ネギ	1個	※だし(昆布・かつお節)	300ml
サヤインゲン	5本	サラダ油	大さじ1

※鍋に水500mlと昆布5gを入れ3時間程おく。弱火にかけ沸騰直前で火を止め昆布を取り出す。かつお節10gを入れ弱火で3分煮る。火を止めてザルでこす。

- 作り方
- ①かんしょは皮を付けたままくし切りにし水にさらす。ニンジン、玉ネギもくし切りに、サヤインゲンは5cm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
  - ②具材が重ならない大きさの鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったかんしょ、ニンジン、玉ネギを入れさっと炒める。だしを入れ、落とし蓋をして中火で5分煮る。塩とサヤインゲンを入れさらに弱めの中火で5分～8分程煮る。火を止めて具材に味を染み込ませる。

●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。

# かんしょ

かんしょはヒルガオ科の植物で、「からいも」や「さつまいも」とも呼ばれています。宮崎市の温暖な気候と水はけの良い土地は栽培に適していて、中でも田野、生目地区での栽培が盛んです。おかずやお菓子などの食用だけでなく、焼酎に加工されるかんしょもあります。食用では皮が紅色で肉質が黄白色の「宮崎紅」、焼酎原料用では皮も肉質も黄白色の「黄金千貫(こがねせんがん)」が特に有名な品種です。

かんしょの主成分は炭水化物ですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富。エネルギー補給の他、疲労回復、むくみ予防、便秘改善なども期待できます。皮に栄養素が多く含まれるので、しっかり洗って丸ごといただきたいですね。ふっくらとして皮にツヤがあり、黒く変色していないものを選ぶとよいです。低温に弱いので冷蔵庫に入れず、日の当たらない風通しの良い場所で保存しましょう。低温でじっくり加熱すると甘みが引き立ちます。芋掘りで持ち帰ったものは、収穫直後から1～2週間置くと甘味が増しておいしくなります。



その他のレシピを公開中!!

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、歴史書や写真集の監修・執筆、文化財保護などの活動を通じて郷土の歴史や文化の継承に尽力する、甲斐亮典さんです。

上を見ず、粘り強く、地をはうよつだ。  
勉強とはそういうものだと思ひました。



郷土研究者  
**甲斐 亮典(かいりょうすけ)さん**

昭和4年生まれ。宮大付属中学校教諭、児湯教育事務所長などを歴任。平成2年に宮崎東中学校長を定年退職後、「みやざきの101人」などの書籍の監修・執筆に従事。平成16年に瑞宝双光章を受章。19年に県文化賞を受賞。

知識と人格を兼ね備えた  
二人の恩師との出会い

兄の本を借りたり、通学中も読書にふけるなど、幼い頃から本が好きだった甲斐さん。現在もたくさん本の資料を読み解きながら歴史書などの監修・執筆に取り組んでいます。その考え方や姿勢のルーツは、二人の恩師との出会いにあるそうです。

一人は、高千穂農学校在学中に出会った柳宏吉先生です。「県の要請で東大から来られたすごい方なのに、私たちのような子どもにも礼を尽くしてくれる人格者でした」。もう一人は宮崎大学時代の恩師、杉田正臣先生。「私利私欲がなく、高潔で学問に一途という、こちらも素晴らしいお手本でした。書生として住み込んだので、生活面でも随分お世話になりました」

人に会い、聞き、感じる  
大事なものは教室の外に

杉田先生から「先生というのは長話をするもんじゃやない」と教えられた甲斐さん。それを受け、宮崎東中学校長時代は原則3分程度で講話の原稿を作成していました。「走れメロス」や「心に太陽を持って」など、生徒に分かりやすいテーマを探して話をしました」という講話は生徒に好

評で、全員に紙でも配られることに。退職の際にはその講話をまとめた本を甲斐さん自ら1000冊作り、生徒や職員に渡したそうです。甲斐さんは「至て先生の教えですよ」と笑います。

恩師の教えを通じて、甲斐さんが気付いたこと。それは、勉強とは上を見ず、粘り強く地をはうよつだ。もの、ということでした。「歴史の文献や古文書を地道に読み解いたり、現地に赴いて人に会い、生きた情報を得るには粘り強さが必要です。でも、そうして勉強して、初めて本物に出会えるんだと思います。大事なものは教室の外にあるんですよ」

甲斐さんが山里に住む人々から聞き集めた話をふんだんに盛り込んで執筆した最新の書籍は『ふるさとの伝説』がテーマ。カッパや蛇の化身などという作り話のように思えますが、時期や場所などに不思議な具体性があるとのこと。『目には見えないけれど、山里の人々が心の中で確かに感じたものが背景にあるようです。ふるさとを忘れないためにも、大切に残したいと思って書きました』

本紙2ページで連載中の「みやざきタイムマシン」は、7月号から甲斐さんが監修しています。「昔の写真には、当時の暮らしの大変さや苦勞も表れています。懐かしむだけでなく、積み重ねてきた年月の重みも、ぜひ感じてほしいですね」

**ホームページのことならお任せ!** あなたのニーズにご対応

ココカラ「ココカラ」は月額5,000円のホームページ運用サービスです。

作ったままになっていませんか?  
ウェブサイトはホームページの専門チーム! リニューアル更新サポートなど、あらゆるニーズにご対応いたします。

株式会社ウェブサイト  
〒880-0002 宮崎県宮崎市中央通4-7 ケネディビル2F  
TEL 0985-73-9619  
HP http://www.web3110.jp/

代表取締役社長 柳本 明子

※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。