



オーブンでじっくり焼くことでおいしさを引き出しました!

Vol.7 ズッキーニと鮭のオープン焼き

大ぶりに切った鮭をのせてご馳走感アップ。アツアツのうちにどうぞ!

材料(2人分)

ズッキーニ	1本(150g)	塩・こしょう	少々
鮭切り身(無塩)	2切れ	パン粉	適量
ゆで卵	1個	ローズマリー (お好みで)	適量
マヨネーズ	大さじ2		

作り方

- ①オーブンを180度に加熱する。ズッキーニを縦半分に切り、かるく溝ができるくらいにスプーンでくり抜く。ズッキーニが安定するように底になる部分の皮をそぐ。鮭2切れはそれぞれ皮と骨を取り、三等分にして軽く塩(分量外)を振る。
 - ②ゆで卵は細かく刻む。ズッキーニの皮とくり抜いた中身をみじん切りにし、キッチンペーパーで軽く絞る。マヨネーズ、塩・こしょうと混ぜ合わせ、くり抜いたズッキーニに乗せる。鮭に乗せ、パン粉を振り掛けて180度のオーブンで30分ほど焼く。(お好みでローズマリーを焼き上がる10分前位に乗せる)
- ※焼き時間はご家庭のオーブンに合わせて加減してください。

●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。

ズッキーニ

ズッキーニは外見はキュウリに似ているものの、和名は「つるなしかぼちゃ」という、ウリ科カボチャ属の野菜です。完熟して食べる西洋・日本かぼちゃと違って、ズッキーニは完全に熟さない幼果を食用とします。生産量は、宮崎県が全国1位。市場にはあまり出回りませんが、黄色の花も食べることができます。栄養面ではカリウム、カロテン、ビタミンを多く含み、高血圧予防や免疫力アップ、むくみ解消などが期待できます。ヘタの切り口が新鮮で傷んでいないもの、太さが均一なもの、表面にツヤがあり、傷が少ないものを選ぶとよいでしょう。傷みやすいので早めに使い切ることをおすすめしますが、すぐに食べきれない場合は、ラップや新聞紙に包んで冷蔵庫で保存してください。

ズッキーニは、イタリア料理に利用されるイメージがありますが、クセのない淡泊な味は天ぷらや味噌汁など和食にもよく合います。普段の食卓にもアレンジして取り入れたいですね。



その他のレシピも公開中!!

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

大好きな宮崎を、
もっともっと良くついでついで。
東北と関わる中で見つけた、
私の思いです。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、東日本大震災の被災地で復興支援を行っているボランティア組織の宮崎支部リーダー、田口あかりさんです。

キラリ! 宮崎人07 Miyazaki Human Interview



田口さんが参加する「きっかけバス」の詳細はこちら

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



宮崎公立大学 人文学部4年

田口 あかり(たぐち あかり)さん

全国の大学生が東北3県で行っている被災者支援プロジェクト「きっかけバス47」(内閣府の被災者支援活動に認定)の宮崎支部リーダー。今年3月、県内の学生40人で東北を訪れ、ボランティア活動を行った。

慣れない役割に悩みながらもリーダーとして活動をけん引

「ただテレビを見つめて、あせんとしていました」。東日本大震災が発生した2011年3月11日、田口さんはその惨状に大きな衝撃を受けました。居ても立ってもいられなくなった田口さんは、同年7月に被災地のボランティアに参加。昨年春には、留学先のカナダで復興支援イベントの運営にも携わりました。

そんな中で出会ったのが、全国から被災地に大学生を送るプロジェクト「きっかけバス47」。昨年12月の時点ではまだ宮崎に組織がなく、友人の後押しでプロジェクトを立ち上げた田口さんでしたが、「人前で話したり、みんなをまとめたりするのが苦手な性格なので、不安は尽きませんでした」と苦笑い。胸に熱い思いを秘めながらも、なかなか伝えられないジレンマを抱えていたことを明かします。

「みんなの意見を引き出してまとめることに懸命になりすぎて、気が付いたらいっぱいいっぱいになってしまっ...。周りの協力を得ることの大切さを学びましたね」

「きっかけバス47」宮崎県支部は、3か月間で40人の参加者を集め、今年3月に東北へ。被災地ではボランティア活動や地元の方々と交流を通じ、人の温かさに触れたそうです。

「東北では、人と人との絆がいかに大切かを痛感しました。関われば関わるほど、東北のことを大好きになっていく自分がいきました」

東北で奮闘する人々に感銘 大好きな宮崎の力になりたい

現在、田口さんは大学4年生。卒業後は市内のIT関係の会社に就職予定です。

「以前から地元で働きたいとは思っていましたが、東北の皆さんが地元のために奮闘する姿を見て、私も宮崎のことをあらためて大好きだと感じるようになりました。だから宮崎のことをもっと魅力のあるまちにしたいし、もっと若者が活躍できるまちにしたい。例えば、宮崎の学生と社会人がもっと関わりを深められるような機会を作っていたらいいなと考えています」

「きっかけバス47」に参加したメンバーは、大半がボランティア初挑戦。バスで被災地を巡る中でみるみる顔つきが変わっていったそうです。

「災害の恐ろしさを目の当たりにし、私も含めてみんな意識が変わりました。震災から3年半が経ち、風化との戦いも始まっています。これからも東北と関わりながら、宮崎にその様子を伝え、防災活動にも取り組んでいきたいです」

経済産業省認定 スマートマンション
サンパーク南宮崎駅前II
レジデンス

誕生

マンションギャラリー

比べて納得の空間デザインをお確かめください!!

- キッチン カウンター収納
- ウォークインクローゼット
- 食器洗い乾燥機
- 玄関からリビングが見えないL字型エントランス
- 生活で使う水すべてを浄水にする「オール浄水」
- 浴室窓
- ガラス手摺り
- ナノイー付キャビンと姿見鏡

【物件概要】●名称/サンパーク南宮崎駅前IIレジデンス●所在地/宮崎市南宮崎3丁目6-6●交通/宮崎駅西口徒歩約3分●周辺環境/宮崎大学・宮崎県立総合体育館・宮崎県立総合文化センター●施設/エレベーター・24時間セキュリティ・防犯カメラ・宅配ボックス●完成予定日/平成28年2月下旬(予定)●入居予定日/平成28年3月下旬(予定)●宅建業法第11条第16条第2号

【モデルルームでお確かめください!これが全て標準装備!】

詳しい情報はホームページで [サンパーク南宮崎](#) 検索

お支払い例 販売価格/借入金額2,060万円、ボーナス払い125,274円(年2回) 月々34,931円
202号室 宮崎銀行、変動金利0.75%(平成26年9月12日現在)/35年払い 【頭金0円】

販売代理 大英産業株式会社 資料請求 0120-389-909

※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。