

## 枝豆とニンニクの包み焼き

ほくほく枝豆にニンニクの香りで、やみつきになるおいしさです。

[材料]2人分

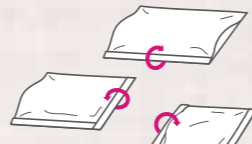
枝豆 ————— 200g  
 A ニンニク(薄切り) — 1片  
 オリーブオイル — 大さじ1  
 塩 ————— 小さじ1/2  
 黒こしょう ————— 適宜

- 1 枝豆とAを混ぜ合わせ、10分ほど置く。
- 2 アルミホイルで 1 を包む。
- 3 オープントースターに 2 を入れ、15分程度焼く。
- 4 好みに黒こしょうを振って出来上がり。

### ホイルの包み方



① 具材を手前に並べ、中心から手前に折る



② 具材が出ないように3辺をしっかり折る

うまみ凝縮!



お肉  
柔らか

## 簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.03

今月のテーマ[ホイル焼き]

バーベキューにも活用できるお役立ちレシピです。

### 鶏むね肉の照り焼きソース風

ミニトマトの酸味と甘みがおいしさのアクセント!

[材料]1人分

鶏むね肉(そぎ切り) — 100g  
 ピーマン(細切り) — 1/2個  
 ミニトマト ————— 5個  
 シメジ ————— 1/4株  
 塩・こしょう ————— 少々

A ニンニク(薄切り) — 1片  
 塩・こしょう — 少々  
 しょうゆ — 小さじ2  
 砂糖、オリーブオイル — 小さじ1  
 パセリ(みじん切り) — 適宜  
 レモン汁 ————— 適宜

- 1 鶏むね肉にAをもみ込み、10分置く。
- 2 広げたアルミホイルに 1 と、塩・こしょうを振った野菜をのせる。
- 3 2 を折り畳んで包み、オープントースターに入れ、10~15分程度焼く。好みにレモン汁やパセリをかけて出来上がり。



キラリ!  
 グレコローマンスタイル  
 110 kg級日本代表

## 厳しくも楽しい練習を経て レスリング日本一に

渡邊 莊陽さんは、レスリング部監督から「体重を生かす絶好の競技はレスリングだ」とスカウトされ入部しました。入部後8カ月ぐらいい経つと、ようやく落ちて試合できるようになり、12月に行われた九州選手権で3位の成績を収め、4月に行われたジュニアオリンピックカップ(JOC)に九州代表として初出場し、初優勝しました。「決戦で思いっきりやろうと腹をくくったから、良い結果が出ました」と渡邊さん。7月には日本代表として世界カデット選手権に出場。「世界中の代表選手たちと対戦できるのが楽しみ。世界の舞台でまず1勝したい」と意気込みを語りました。レスリングを始めて2年目、今後の活躍が期待されます。

プロフィール 日向学院高校2年生。中学校はバレー部に所属。高校入学後レスリング部に入部。1年後にJOCで優勝し、日本代表に選出される。

わたなべ たかあき  
**渡邊 莊陽さん**



## 市長コラム

### このひび日記

## 祝！日本遺産認定



5月に宮崎市から「日本遺産」が誕生しました。本市にある生目古墳群や蓮ヶ池横穴群が「古代人のモニュメント〜台地に絵を描く南国宮崎の古墳景観〜」として、西都原古墳群や新田原古墳群などとともに認定を受けたもので、古墳が作られた当時の景観が損なわれずに保存されている点が高く評価されました。

皆さまもご存じの生目古墳群は、約1650年前に築造された100mを超える前方後円墳が3基も現存しています。また、白く輝くふき石によって古墳の表面が覆われた特徴ある古墳なども造られており、発掘調査の成果を基に当時の姿に復元されたものもあります。生目で育った私としては、これらの景観はふるさとの原風景とも言えるもので、日本のみならず、世界に誇れる宝が地元にあることを大変喜ばしく思っております。

ぜひ市民の皆さまも現地を訪れて、古代の宮崎平野に思いをはせていただきたいと思います。

今後はユネスコの世界文化遺産登録を目指して、県や関係市町とともにまい進していきたいと考えています。道のりは厳しいものとなりますが、市民の皆さまも内外へのPRにご協力頂きますようお願いいたします。

コラムタイトルは戸敷市長の「宮崎市版・365日誕生花」であるネコノヒゲ(8月31日)にちなんだものです。