

カレーあんかけ揚げそうめん
さっくり、しっとり、おいしい一品です。

[材料]2人分

そうめん(ゆでておく) — 2束(約100g)
豚こま切れ肉(粗みじん切り) — 150g
カラーピーマン(色紙切り) — 1個
タマネギ(みじん切り) — 1/2個
ニンニク(みじん切り) — 1片
塩・こしょう — 少々
油 — 適量

A
カレー粉 — 大さじ1
しょうゆ — 大さじ1/2
塩 — 小さじ1/2
水 — 300ml
水溶性片栗粉 — 適量

- 1 水切りしたそうめんを平らにし
ながら、160度の油で揚げる。
- 2 フライパンに油を引き、ニンニク、
タマネギを弱火で炒め、香りが
立ったら豚肉を加え、さらに中火で5分ほど炒める。
- 3 2にカラーピーマンを加え塩・こしょうを振る。Aを
加えて軽く混ぜた後、水溶性片栗粉を回し入れてと
ろみをつける。
- 4 1を皿に盛り、3をかけて出来上がり。



旬野菜で
彩りよし!

簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.04

今月のテーマ[そうめん]

子どもから大人まで楽しめる
夏にうれしいレシピです。



つるっと
おいしい

そうめん冷や汁

旬のキュウリたっぷり、
食感と食べやすさが魅力です。

[材料]2人分

そうめん(ゆでておく) — 2束(約100g)
絹ごし豆腐(水切りしておく) — 1/2丁
キュウリ(輪切り) — 1/2本
熱湯 — 200ml

A
みそ — 50g
粉末いりこだし — 大さじ1
すりごま — 大さじ1
細ネギ(小口切り) — 適宜
大葉(細切り) — 適宜
ミョウガ(細切り) — 適宜

- 1 Aを混ぜ合わせアルミホイルにのせて、トースター
で少し焦げ目が付くまで5分ほど焼く。
- 2 1をボウルに入れ熱湯をゆっくりと注ぎながら
溶いて、冷蔵庫で冷やす。
- 3 2が冷えたらキュウリと、キッチンペーパーなど
に包んでつぶした絹ごし豆腐を加える。
- 4 器にそうめんを盛り、3をかけて出来上がり。
細ネギや大葉、ミョウガはお好みで。



キラリ!

カヌー・カナディアンペア

呼吸が合ったときの 水をすべる感覚が最高

高校に入学してからカヌーを始めたという津田博翔さんと増野歩哉さん。昨年8月、海外派遣選手選考会に挑戦しましたが準決勝敗退。その悔しさから、冬場に長距離を何度もこいで心肺機能を強化し、下半身や広背筋の筋力アップを図りました。「次こそは雪辱を果たすと決め、意見がぶつかっても2人で解決してきました」と津田さん。今年3月に行われた全国大会で海外派遣選手最終記録会の出場権を獲得するも、最終選考会では2位。世界選手権まで一歩及ばずでした。「九州総体で優勝し、9月の国体でも優勝を目指したい」と増野さん。呼吸が完全に合ったとき、水をすべる感覚になるといいます。そこを目指し、練習を重ねています。



(左から)増野歩哉さん、津田博翔さん

プロフィール 宮崎工業高校3年生。1年生3学期からペアを組み、県新人戦で1位。九州新人戦では2位を記録。2年生から海外派遣選手選考会に挑戦中。

つだ ひろと
津田 博翔さん
ますの ふみや
増野 歩哉さん



世界から見た日本の不思議

私が、日本人は生まれ育った郷土のきずなを大切に想うので、盆や正月は帰郷するのが当たり前であるし、出身県のチームを郷土の誇りと感じて大きな声援を送るのだと伝えると、納得してくれました。海外から見ると不思議な光景かもしれませんが、今年も郷土の代表を地域一丸となって応援し、その結束力をエネルギーに変えて、暑い夏を乗り切っていきたいと思っています。

私にはホームステイを受け入れたことがきっかけで、長年お付き合いしている友人がいますが、その友人は、なぜ日本全土が真夏に甲子園で行われる高校野球に熱狂するのか、真冬の高校駅伝で沿道を埋め尽くして応援するのか、不思議だと言います。

宮崎市の子どもたちは常夏の国シンガポールとの国際交流を30年も続け、お互いの学校訪問やホームステイなどで親交を深めています。シンガポールは赤道に近く、年間を通して日中は30℃を超えますが、スコールが大地を冷やすため、比較的過ごしやすいそうです。ガーデンシティと呼ばれる緑あふれる街並みは、癒やしと潤いが感じられますし、一方では世界の金融と物流の要衝でもあります。

コラムタイトルは戸数市長の「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。



市長コラム
このひび日記