

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 | |
| 塩 — 小さじ1/2 | |
| タマネギ(みじん切り) — 1/2個 | |
| ニンニク(みじん切り) — 1片 | |
| 水溶き片栗粉 — 適量 | |
| 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 |
| | 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、水溶き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。 |

- 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、水溶き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。



簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざキッチン 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。



つるつと
おいしい

そうめん冷や汁

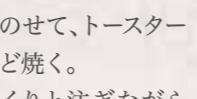
旬のキュウリたっぷり、
食感と食べやすさが魅力です。

[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 |
| | 細ねぎ(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。



キラリ。
カヌー・カナディアンペア

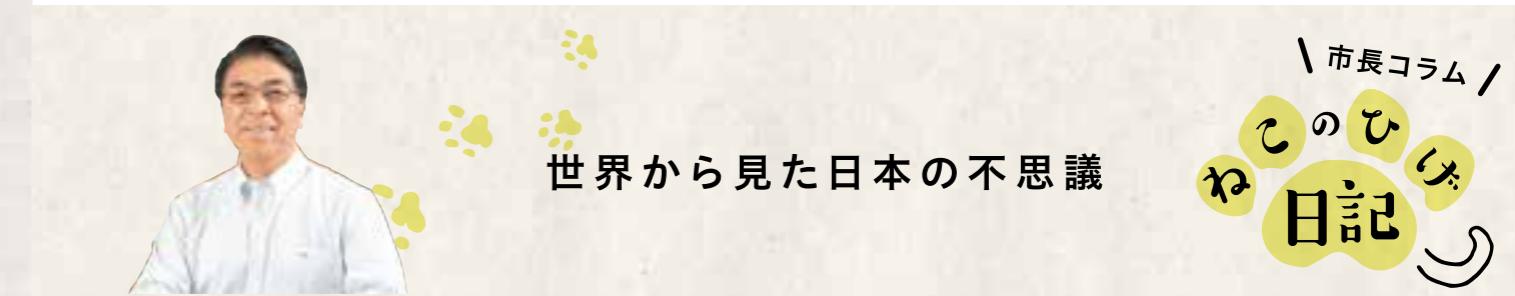
呼吸が合ったときの 水をすべる感覚が最高

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を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。世界選手権まで一步及ばずでした。「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う。そこを目指し、練習を重ねています。

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 増野 歩哉さん

(左から) 増野歩哉さん、津田博翔さん



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、益や正月は帰郷するのが当たり前である。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。

私は、日本人は生まれ育った郷土のきずなを大切に想うので、益や正月は帰郷するのが当たり前である。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。

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、癒やしと潤いを感じられますし、一方では世界の金融と物流の要衝でもあります。

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年も続けて、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。

このひな日記

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。