

ちりめんとたくあんチャーハン
身近な食材で簡単にアレンジできます。

[材料]2人分
白ご飯 茶わん2杯分
たくあん(みじん切り) 5切れ
ニラ(5mm幅に切る) 1/2束
ちりめんじゃこ 大さじ4
ごま油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

- 1 フライパンでごま油を熱し、中火でたくあん、ちりめんじゃこ、ニラの順に入れて炒める。
- 2 1にご飯を加え、炒めながらざっくりと混ぜ合わせる。
- 3 2にしょうゆを回しかけ、さらにざっと炒めて出来上がり。



時短で
主食完成!



ふんわり
ヘルシー

簡単 miyaza KITCHEN 簡単 みやざきっちゃん vol.05

今月のテーマ[ちりめんじゃこ]
宮崎近海で取れたちりめんじゃこで塩分控えめに仕上げました。

豆腐ハンバーグ 季節の野菜添え
アレンジ自在な簡単トマトソースがポイントの一品です。

[材料]2人分
ハンバーグのたね(こねておく)
木綿豆腐(水切りする) 1丁
ちりめんじゃこ 大さじ4
枝豆(ゆでておく) 適量
小麦粉・パン粉 各大さじ2
塩・こしょう 適宜

トマトソース
トマト(粗みじん切り) 1個
ニンニク(みじん切り) 1片
ケチャップ 大さじ1
ウスターソース 小さじ1
油 適量
季節の野菜 適宜

- 1 ハンバーグのたねを2等分にして平たく丸め、油を引いたフライパンで焼く。初めは強火で焦げ目が付いたら裏返して弱火にし、ふたをして5~6分焼く。
- 2 トマトソースは、ハンバーグを取り出したフライパンに油を入れてニンニクを炒めたら、残りの材料を加えて煮詰める。
- 3 季節の野菜を彩りよく添えて出来上がり。



キラリ!
ガーデナー



多くの人が関心を持つ 大自然の大きな庭に

存続が危ぶまれたこどものくにバラ園の、再生への立役者となった源香さん。昨年6月に、庭園の草取りや刈り込みなど、手入れを楽しみながら行う会「ときどき花くららぶ」を結成。花好きな人を巻き込み、バラ園存続を模索した結果、多くの人が花くららぶに参加。今年のバラ園は普段以上の美しさと評判に。「バラ園は放置するとやぶになる。限られた予算の中で、無謀と言われてきたが、人が協力しやすい流れを作った、多くの人が関心を持ってもらえました。このバラ園を未来まで大事に残していきたい」と源さん。

今後、四季の花が咲くようにして、植物を通して人が健やかになれる場所にしたと、夢を語ってくれました。

プロフィール 18歳から生花店で働き21歳で独立。11年前、結婚を機に移住。4年前、こどものくにから庭園の植栽や管理を依頼され、昨年6月からバラ園にも関わる。

みなもと かおり
源 香さん



「防災の日」に思うこと

9月は台風シーズンといわれますが、近年では、晩春から晩秋まで日本列島に到来し、大きな被害をもたらしています。特にゲリラ豪雨による水害は、人命や家屋などの財産を奪う脅威であり、市では平成17年9月の台風14号での豪雨によって、大淀川支流域に大きな被害が出ました。その時の記憶がよみがえるような今年7月の西日本豪雨による水害では、広範囲に甚大な被害が発生し、多数の尊い人命が失われました。心よりご冥福とお見舞いを申し上げます。昨年の九州北部豪雨や今回の水害で、避難生活を余儀なくされている人も多く、一日も早い復興が望まれています。

「災害は忘れた頃にやってくる」といいますが、「ここ数年は毎年のように豪雨災害が発生し、今年7月の台風12号は過去に例のない進路でした。このような異常気象の原因には、地球温暖化の影響があると考えられます。温暖化は私たちの生活や経済活動に起因しているといわれますが、裏を返せば一人一人の心掛けで温暖化を食い止めることもできるということなのです。9月1日は「防災の日」ですが、この機会に私たちの生活のあり方を一度見直してみたいかがでしょうか。それが私たちの命を守ることに繋がると思います。

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。

