

おさつもぐもぐサラダ

サツマイモを皮まで丸ごとおいしくいただきます。

[材料]2人分

サツマイモ — 400g(皮をむいて2cmほどの輪切り)
 ベーコン — 50g(1cm幅に切る)
 カレーパウダー — 少々
 サラダ油 — 適量
 A マヨネーズ — 大さじ4
 クリームチーズ — 50g(1cm角切り)
 カシューナッツ — 適宜(粗刻み)
 こしょう — 適宜

- 1 輪切りにしたサツマイモを約10分水にさらし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600W)で3~4分加熱し、つぶして冷ます。
- 2 皮は千切りにして少量のサラダ油でさっと揚げ、カレーパウダーをまぶす。
- 3 カリカリに炒めたベーコンに1とAを加えてあえ、好んでこしょうを振る。2を添えて出来上がり。

甘じょっぱくて
スパイシー



食べ応え
あります!

簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.06

今月のテーマ[サツマイモ]

ほくほくの秋の味覚が、変わり種おかずに変身しました。

肉巻きサツマイモ

豚肉もサツマイモも柔らかく食べやすい一品です。

[材料]2人分

サツマイモ — 1本 たれ(合わせておく)
 豚バラ薄切り肉 — 8枚 しょうゆ — 大さじ1
 小麦粉 — 適量 砂糖 — 大さじ1
 塩・こしょう — 少々 みりん — 大さじ1
 サラダ油 — 少々 黒ゴマ — 適宜

- 1 水を張った耐熱皿に皮付きのサツマイモを入れ、ラップをして600Wのレンジで7~9分加熱。冷めてから縦に6~8等分の棒状に切る。
- 2 広げた豚肉に塩・こしょうと小麦粉を振り、1を巻いていく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し2を入れ、肉の表面に焼き色がついたら、たれを加え全体に絡める。好んで黒ゴマを振る。



キラリ!

陸上長距離

走ることで カッコいい自分に

「5年生のとき市町村対抗駅伝で選ばれてから、もっと速くなりたいという気持ちが生まれ、成績が伸びだしました」と限部竜真さん。今年、県学童陸上競技大会の1000mで1位、この時の公開ランキングでは、全国7位を記録。限部さんは、3歳でネフローゼ症候群を発病。医師からスポーツは勧められないと言われても、走ることに魅力を感じ、挑戦し続けています。現在、症状は治まっていますが、再発すれば走れなくなるため、薬を飲みながら病気と上手に付き合ひ、練習に励んでいます。「練習はきついけど、いい結果が出ると自信が持てるしうれしい。夢はオリンピック。世界で活躍したい」と、はにかみながら答えてくれました。

プロフィール 大淀小学校6年生。3年生からMSK SC(宮崎スーパーキッズスポーツクラブ)に所属。今年、宮崎県スポーツ少年団中央大会など2つの大会で1位に。

くまべ りゅうしん
限部 竜真さん



宮崎に「球秋」到来!

100回目を迎えた今夏の甲子園。球児たちの熱い戦いに胸を躍らせた人も多いと思います。9月にはその熱狂を再現する「BFA U18アジア野球選手権大会」が本市で開催され、甲子園のスターたちの美技に全国から注目が集まりました。

その盛り上がりを受けて、10月6日に日本一を目指して「プロ野球ファーム日本選手権」が、8日からは国内・韓国16チームが参加する「みやざきフェニックスリーグ」が開催されます。過去には、これらの大会で活躍し、その後一軍で素晴らしい成績を残した選手も多くなります。未来の日本野球界をけん引するスターの卵たちの真闘勝負は、クライマックスシリーズや日本シリーズにも引けをとらない熱戦が繰り広げられること間違いなしです。毎年2月に宮崎でキャンプをスタートするチームも参加しますが、春に宮崎の地でまた種が育つて、一年の集大成となる実りの秋と同じ宮崎で迎えていると考えるとキャンピング地としても誇らしいです。

フェニックスリーグの全14試合では、全国からの一般公募による始球式も行われ、大会に花を添えます。スポーツ観戦に絶好の季節、皆さまも球場に出掛けてみてはいかがでしょうか。

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。

市長コラム / このひび日記