

## サトイモのポタージュ

濃厚な味わいが寒い日の食事にぴったりです。

### [材料]2人分

サトイモ(1cm幅の輪切り) — 100g	水 ————— 200ml
タマネギ(薄切り) — 1/2個	牛乳 ————— 150ml
バター ————— 10g	塩 ————— 適量
コンソメ ————— 小さじ1/2	黒こしょう・クルトン — 適宜

- 鍋にバターを入れて中火で熱し、タマネギを炒め、あめ色になったらサトイモを加えてさらに火が通るまで炒める。
- 1にコンソメと水を加え、ふたをして弱火で15分ほど煮て火を止め、鍋の中でサトイモをつぶす。(湯がはねないように注意)
- 2を弱火にして牛乳を少しずつ加えてのばし、塩で味を調える。好みで黒こしょう、クルトンを散らして出来上がり。

とろみが  
絶妙!



食べ応えが  
あって  
ヘルシー!

## 簡単 miyaza KITCHEN

### 簡単 みやざきっちゃん vol.10

今月のテーマ[サトイモ]

いつもの料理がサトイモでふんわり仕上がります。

## サトイモハンバーグサンド

もちりハンバーグとシャキシャキ野菜が相性抜群です。

### [材料]2人分

ハンバーグのタネ	トマト・タマネギ・レタス — 適量
サトイモ(ゆでてつぶす) — 50g	(食べやすい大きさに切る)
合いびき肉 — 100g	プロセスチーズ — 2枚
タマネギ(みじん切り) — 1/2個	ハンバーグソース(混ぜ合わせておく)
パン粉(牛乳大さじ1に浸す) — 大さじ2	ケチャップ・ウスターソース — 適量
溶き卵 — 1個	マスタード — 適量
塩こしょう — 適量	マヨネーズ — 適量
サラダ油 — 適量	パン(サンド用にカット) — 2個

- タマネギをあめ色になるまで炒め、粗熱が取れたらタネの残りの材料と合わせてこね、2等分にする。
- 1を平らに成型して、サラダ油を引いたフライパンで火が通るまで弱火で両面を焼く。仕上げにチーズをのせる。
- パンにマスタードを塗り、2とハンバーグソース、野菜、マヨネーズを挟む。



## キラリ!

書道家

## 伝統文化・書道の価値を伝えたい

市内を中心に書道教室を開いている今井美恵子さん。書道の文化的価値を伝えたいと、さまざまな活動を行っています。

「着物姿や書をしたためる体験が海外では好評なことから、宮崎を訪れる外国人旅行者向けに『着物を着て書道体験』事業を立ち上げました。着物の良さや書道の所作などを伝え、日本文化を実感できると大変喜ばれます」と今井さん。また、書道の奥深さが集中力の強化に効果があると考え、アスリート向けに「書道でメンタルトレーニング」を考案しました。

今後は、東京オリンピックに向け、書道を通じて日本の伝統文化を伝えたいと意気込んでいます。

プロフィール 書道歴39年。18年間、県の特別支援学校の教員として勤務。4年前に退職し、国内外で書道パフォーマンスやワークショップを開催。新たな形の書道を発信している。

いまい みえこ  
今井 美恵子さん



## 宮崎キャンプから チャンピオンチームを!

今年も宮崎にキャンプのシーズンがやって来りました。本市ではプロ野球3チームやJリーグ11チームのほか、社会人や大学生など数多くのスポーツチームがキャンプを行います。

今年のプロ野球キャンプは、日本シリーズ3連覇を狙う福岡ソフトバンクホークスはもちろん、原監督が3度目の指揮を執る読売ジャイアンツや、宮崎県出身の西村監督が就任したオリックス・バファローズが、新体制でどのようなカラーを打ち出すのが気になるところです。

ところで、私がひそかに願っているのが、「宮崎でキャンプを行ったチームは優勝する」というジンクスが、スポーツ界で広まってほしいということです。昨年は福岡ソフトバンクホークス2年連続日本一をはじめ、鹿島アントラーズのAFCチャンピオンズリーグ2018での初優勝など、本市でキャンプを行ったチームが神懸かった活躍を見せた1年でした。

今年も宮崎キャンプを実施したチームからチャンピオンが数多く誕生することを期待するとともに、市民の皆さまにもぜひひびきキャンプに足を運んで多くの声援を送っていただきたいと思います。

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 / このひびき日記