

おこげご飯キムチあんかけ  
冷やご飯もおいしく変身します。

- [材料]2人分  
 ご飯 300g 塩・こしょう 適量  
 白菜キムチ(一口大に切る) 100g ごま油 適量  
 豚バラ肉 150g 水溶き片栗粉  
 ホウレンソウ(3cm幅に切る) 2束 水 200ml  
 赤ピーマン(1cm幅に切る) 1個 片栗粉 大さじ1  
 A 酒、しょうゆ 各大さじ1  
 砂糖 小さじ1/2

- 1 フライパンにごま油を引き中火で熱し、ご飯を入れ平らにする。両面がきつね色になるまで焼き付け、好みの大きさに切り分けて皿に盛る。
- 2 塩・こしょうした豚肉を炒め、焼き色が付いたらキムチ、ホウレンソウ、赤ピーマンを加え、Aを入れてさらに炒める。
- 3 全体に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、1にかけて出来上がり。



締めは  
ご飯で丼に!

中華麺でも  
おいしい!

## 簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.11

今月のテーマ[キムチ]  
キムチと相性が良い豚肉や鶏肉で手軽にもう1品。

大根キムチのチーズタッカルビ  
旬の大根を使ったキムチが、たっぷりチーズでマイルドに。

- [材料]2人分  
 大根キムチ 100g A(混ぜ合わせておく)  
 鶏もも肉(一口大に切る) 1枚 キムチの漬け汁 大さじ3  
 ジャガイモ(一口大に切る) 1個 しょうゆ、はちみつ 各大さじ1  
 エリンギ(薄切り) 1本 ウスターソース 小さじ1  
 ニラ(5cm幅に切る) 1/2束 ニンニク(すりおろす) 1片  
 ウインナー(一口大に切る) 4本 ごま油 大さじ1  
 ピザ用チーズ 適量

- 1 鶏肉にAをもみ込み、エリンギ、ニラ、ウインナーを加えて20分ほど置く。
- 2 フライパンにごま油を引きジャガイモを中火で炒める。焼き色が付いたら1とキムチを入れ、さらに2分ほど炒め、ふたをして5分ほど弱火で蒸し焼きにする。
- 3 2の中央にチーズをのせてふたを戻し、チーズが溶けたら出来上がり。



# キラリ!

ホースクリニシャン

## 馬を癒やし、馬と人との関係を調整する

ホースクリニシャンは、馬の心理学と行動学をベースに、調教や問題行動の調整を行う人のこと。同時に、馬に関わる人にも理論と実践を交えて、接し方などを教えます。宮田朋典さんは国内第一人者とされ、特に対応が難しい種牡馬の再調教と、取り扱いの指導も行っています。また、オリンピック出場騎手と一緒に、一流選手の調教法や乗馬法などを理論的に教える一般向け講習会なども開催し、乗馬初心者にも分かりやすいと好評です。

「集団生活を基本とする馬と社会で生きる人間には共通する部分がある。馬から学んだことを心の教育や人材育成へと発展させ、人と馬をつないでいきたい」と語ってくれました。

プロフィール 宮崎市出身。米国で馬の心理学、行動学を学ぶ。帰国後、競技馬などの調教、悪癖矯正で全国を巡る。有名馬・ディープインパクトのしつけにも関わる。

みやた ともりのり  
宮田 朋典さん



## 新チンパンジー舎が いよいよオープン!

この春、フェニックス自然動物園に新たな施設「新チンパンジー舎」がオープンします。現在、動物園では国内で2番目に多い14頭のチンパンジーが飼育されています。チンパンジーは知能が高く学習能力も優れており、道具を使うこともできます。今回、チンパンジーのさらなる行動や能力を引き出そうと、異なる3つの展示場を新築し、来園者が楽しく学べる施設としました。

1つ目は従来のおりによる展示で、自由に動き回る姿を見ることが出来ます。2つ目はチンパンジーがすむ森をイメージしたジャングル型。本来の生育地に近い環境を再現しています。そして3つ目はおりや網をなくしたサバナ型で、水堀の向こうの広々としたスペースで自然にくつろぐ姿を見ることが出来ます。このように異なる展示を組み合わせるのは国内でも初めての試みで、今までは違ったチンパンジーの生態を観察できるだけでなく、繁殖数の増加も期待できると考えています。

今後も、さらに魅力ある動物園づくりに努めてまいります。3月24日にはオープニングイベントもありますので、ぜひご来園ください。

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