

海と山の恵みカレーパエリア
素材のうま味たっぷり、見た目にも豪華な一品です。

- [材料]4人分
- | | | | |
|--------------------|-----|----------------|-------|
| 米(洗って水気を切る) | 2合 | カレー粉 | 大さじ1 |
| ゆでタケノコ(一口大に切る) | 80g | オリーブ油 | 適量 |
| エビ(背ワタを取ったむき身) | 4尾 | アサリスープ(鍋でゆでおく) | |
| アスパラガス(4cm幅に切りゆでる) | 4本 | アサリ | 80g |
| カラーピーマン(1cm幅に切る) | 1個 | コンソメ | 小さじ2 |
| タマネギ(みじん切り) | 1個 | 塩 | 適量 |
| ニンニク(みじん切り) | 1片 | 水 | 500ml |

- 1 フライパンにオリーブ油、ニンニク、タマネギを入れ、中火でしんなりするまで炒める。
- 2 1に米を入れさらに炒め、米が半透明になったら火を止め、アサリスープとカレー粉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 2にタケノコ、エビ、カラーピーマンを乗せてふたをし、弱火で20分加熱。火を止めて10分蒸らしたら、アスパラガスを散らして出来上がり。

食卓が
華やかに

簡単 miyaza KITCHEN

簡単 みやざきっちゃん vol.12

今月のテーマ[パーティーレシピ]
手間いらずの美味しいおもてなし料理です。

おもてなしの
定番!

フライパン de ローストビーフ
そのまま食べてもサンドイッチに挟んでも。いろいろな食べ方が楽しめます。

- [材料]4人分
- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 牛肉(ももブロック) | 300g | A(混ぜておく) | |
| 塩・こしょう | 適量 | タマネギ(すりおろす) | 1/2個 |
| サラダ油 | 大さじ1 | ニンニク(すりおろす) | 1片 |
| | | しょうゆ | 大さじ2 |
| | | 酒 | 大さじ1 |
| | | はちみつ | 大さじ1 |
| | | 水 | 大さじ2 |

- 1 塩・こしょうをすり込んだ牛肉を油を引いたフライパンに入れ、中火で全面に焼き色を付ける。
- 2 熱いうちに1を2重にしたアルミホイルで包み、フライパンに戻してふたをする。そのまま30分置き、余熱で火を通す。
- 3 アルミホイルを取り、薄く切って皿に盛る。フライパンに肉汁とAを入れ、約1分煮詰めてオニオンソースを作り、ローストビーフに添える。



キラリ!
水泳 バタフライ

自分が変わる
うれしい瞬間がある

3歳から水泳を始めた松井理宇さん。中学生になると記録が伸び始め、数々の全国レベルの大会で優勝。昨年12月、豪州で開催された水泳ジュニア国際大会「クイーンズブランドスイミングチャンピオンシップ」に出場し、6種目エントリー。100mバタフライ、100m自由形、100m背泳ぎ、200m背泳ぎの4種目で優勝という快挙を成し遂げました。オリンピック出場も視野に入ってきたと松井さん。「メニューごとに苦手な部分を意識しています」と練習にも工夫を凝らします。「優勝できるとうれしいし、ベストタイム更新など自分が変わる瞬間を味わえる。バタフライが得意ですが、より記録が出る種目を選びたい」と語ってくれました。

プロフィール 宮崎大学附属中学校2年。
同校水泳部と西日本スイミングクラブ
祇園所属。第41回全国ジュニアオリン
ピックカップ夏季大会優勝など。

まつい りう
松井 理宇さん



“花のまち”みやざき
を目指して

日本の春を象徴する桜が咲き誇る時季になりました。桜には不思議な魅力があるようで、らんまんの花のもとには自然と人々が集い、にぎわいが生まれます。また、卒業・入学に際しては、新たな門出を祝ってくれるかのように彩りを添えてくれます。

宮崎市では堀切峠や田野の山桜に始まり、垂水公園・天神山公園・天ヶ城公園・田野運動公園・久峰公園・大淀川堤防並木など、市内全域で桜の開花リレーが見られ、各地で桜祭りも開催されます。東京の上野恩賜公園などでは、早朝から場所取りのために並ぶ人も多いことを考えると、宮崎は地域の桜の名所と気軽に花見ができ、とても恵まれていると感じます。だからこそ、この時季には家族や友人、職場、地域などで、“桜の花びらのもとでの絆づくり”を進めてみてはいかがでしょうか。

花は人を和ませ心を潤わせてくれる地域の宝です。宮崎市が四季を通してさまざまな花が咲き誇る“花のまち”となるよう、40万市民の皆さんと一緒に目指していきたいですね。

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