

Hotteok of  
Sweet corn

Sweet corn and  
Japanese mustard spinach  
garlic soup



Kunokawa  
squash  
bibimbab

スイートコーンの  
ホットク風 スイートコーンと小松菜の  
（ニムにクス-70）

今月の宮崎食材  
黒皮カボチャ

Vol.02

### 黒皮カボチャのシャキシャキビビンバ

材料 2人分

- |                  |      |   |                  |        |
|------------------|------|---|------------------|--------|
| 黒皮カボチャ(千切り)..... | 80g  | A | ごま油.....         | 大さじ1   |
| 牛こま切れ肉.....      | 150g |   | ニンニク(すりおろし)..... | 1片     |
| ご飯.....          | 適量   |   | 一味唐辛子.....       | 小さじ1   |
| 温泉卵.....         | 2個   | B | 塩.....           | 2つまみ   |
| サラダ油.....        | 大さじ2 |   | しょうゆ.....        | 大さじ1   |
| 糸唐辛子.....        | 適宜   |   | みりん.....         | 大さじ1/2 |
| 刻みネギ.....        | 適宜   |   | コチュジャン.....      | 大さじ1/2 |
| コチュジャン.....      | 適宜   |   | ニンニク(すりおろし)..... | 1片     |

- 黒皮カボチャとAを混ぜ、15分ほど置く。
- フライパンにサラダ油を引いて中火で牛肉を炒め、火が通ったらBを加えさらに炒める。
- 器にご飯を盛り、その上に1と2を盛り付けて温泉卵を乗せる。好みで糸唐辛子、刻みネギ、コチュジャンをトッピングして出来上がり。

ここに注目! /

コチュジャンは、みそ(大さじ1)・しょうゆ(小さじ1)・砂糖(小さじ1)・一味唐辛子(小さじ1)・ごま油(小さじ1/2)を合わせたもので代用できます。



宮崎市公式インスタグラムではスイートコーンのホットク風・スイートコーンと小松菜のニンニクスープのレシピも公開中! 「miyazaki\_city」を、ぜひご覧ください。



Instagram

キラリ!

サッカー選手  
MIYAZA KIRARI



最後まで粘り抜く  
姿勢がカギ



みずなが しょうま  
水永 翔馬 選手

プロフィール

門川町出身。宮崎日本大学高等学校卒業。2011年V・ファーレン長崎に加入。その後ツエーゲン金沢、ギラヴァンツ北九州を経て、昨年よりテゲバジャーロ宮崎に所属。

Jリーグ入りを目指す地元のJFLに所属する「テゲバジャーロ宮崎」で、背番号10番のフォワードとして活躍する水永翔馬選手。高校卒業後にホンダロックSCに入団し、若手ながら6年間チームの大黒柱としてプレー後、プロとして活躍する夢をかなえたいと、27歳の時に長崎のクラブに入団しました。さらに2つのクラブを経て、昨年、テゲバジャーロ宮崎に移籍加入し、チームの盛り上げに一役買っています。

「生まれ育った地元で恩返しをしたいという気持ちもありました。宮崎からJリーグクラブを誕生させる力になりたいですね」と言う水永選手。試合では、フォワードとしての得点力はもちろん、前線での起点となるポストプレーや体を張るプレーが魅力。一方で、チーム一丸となって最後の1秒まであきらめない粘り強さも持ち合わせます。

「地元で愛されるクラブでありたい」と、メンバーと共にサッカー教室などのホームタウン活動を積み重ねている水永選手。クラブの認知度を上げながら、サッカーで地域が盛り上がることを目指しています。

### 宮崎市公式 SNSいろいろ

宮崎市では、SNSを利用した情報発信などを行っています。右記QRコードからそれぞれご覧いただけます。

SNS一覧はココから



ラインアット

宮崎市LINE@  
イベント情報や市政情報などをお伝えします



フェイスブック

宮崎市広報  
宮崎市の旬な情報をお知らせいたします



インスタグラム

miyazaki\_city  
皆さんが撮影した写真やオリジナルレシピを掲載



ユーチューブ

宮崎市公式チャンネル  
知る人ぞ知るスポットなどを職員の体験動画で紹介



ツイッター

宮崎市広報  
市政情報や宮崎市に関する話題を発信