



すりおろしたパパイヤでジューシー感アップ!

Vol.12 パパイヤと白身魚の炒め和え

角切りにしたパパイヤは火を通しすぎず、混ぜすぎないのがポイントです。

材料(2人分)

パパイヤ(種と皮を除く)	100g	レモン(くし切り)	適宜
グリーンピース(さやを除く)	20g	A: パパイヤソース	
白身魚(鱈、鯛など)	150g	パパイヤ(種と皮を除き、すりおろす)	100g
塩、こしょう	適宜	レモン汁	大さじ1
薄力粉	適宜	醤油	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ1/2

- 作り方
- ①パパイヤを2cm角に切り、鍋にグリーンピースとかぶるくらいの水、塩少々(分量外)を入れて、沸騰後1分程茹でる。火からおろし、そのまま冷ます。
 - ②Aを混ぜ合わせ、パパイヤソースを作る。白身魚は一口大に切り、塩、こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で白身魚の皮目から焼き色が付くまで両面を焼く。パパイヤソースを入れてひと混ぜし、角切りにしたパパイヤ、水気を切ったグリーンピースを加え、軽く炒め合わせて火を止める。皿に盛り付け、食べる直前にレモンを絞る。

●レシピ監修 レシピユニット「みやちゃぶ」
「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な4人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。
メンバー／青木直美、飯田みどり、伊藤佳代、佐藤薫
※宮崎市地域雇用創造協議会主催 フードビジネス・コーディネーター養成講座の平成25年度養成科卒業生で構成しています。

パパイヤ

《パパイヤとは》

宮崎市では、主に清武、高岡地区で天敵農法による無農薬でのビニールハウス栽培を行っています。パパイヤには数多くの品種がありますが、市内で栽培される品種「サンライズ・ソロ」は果肉が赤味のあるオレンジ色で酸味がなく、さっぱりとした甘さとなめらかな舌触りが特徴です。

《栄養》

抗酸化作用のあるビタミン、カロテンが豊富です。肝臓の解毒酵素の働きを良くするイソチオシアートを含み、体内の解毒効果が期待できます。

《選び方・食べ方》

果皮にハリがあり、乾燥でシワがよっていないもの、ずっしりと重みのあるものを選ぶとよいでしょう。緑がかっているものは完全に熟していないので、全体が黄色くなるまで室温で追熟させます。手に持った時に柔らかさを感じたら食べ頃です。縦半分に切って種を取り、皮をむいて食べやすい大きさに切り分けま。冷やして食べる際は、食べる2時間程前に冷蔵庫で冷やします。パパイヤは低カロリーで栄養たっぷりの果物です。クセがなく食べやすいと言われる宮崎産パパイヤをぜひ試してみてください。

その他のレシピはこちら

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

日々音楽と共にある日々。それが何よりの喜びです。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、第38回全日本アンサンブルコンテストで金賞に輝いた、サクソス四重奏「ピエドゥプール」の細山田晃さんです。



サクソフォン(サクソ)奏者
細山田 晃(ほそやまだ あきら)さん

楽器店勤務。仕事の傍ら、社会人のサクソス四重奏グループ「ピエドゥプール」の一員としてコンテストへの参加や、式典、パーティーなどでの演奏活動を精力的に続けている。市消防団音楽隊にも平成10年の結成当時から参加。

キラリ! 宮崎人12 Miyazaki Human Interview



▲3月21日に行われた第38回全日本アンサンブルコンテストの様子

小学生で生まれたサクソス愛 就職も好きが高じて楽器店へ

創設から38回を数える、アマチュア演奏者のためのアンサンブル(重奏)大会「全日本アンサンブルコンテスト」。この大会に過去7回出場し、金賞に4回輝いているのが、細山田さんが参加している「ピエドゥプール」です。「高校の先輩やその知人のつながりで結成し、今年で17年になります。年齢も職業もばらばらですが、演奏が好きで仲間同士で仲良くやっていますよ」と話す細山田さん。グループでは、忙しい合間を縫って月1回ほど練習しながら、学校などでボランティア演奏もしています。また、グループ以外のメンバーで、歌やピアノ、ドラムなどと一緒に演奏することもあるそうです。

細山田さんとサクソスの出会いは小学生の頃。吹奏楽部でトランペットを担当していましたが、サクソスの見た目や音色に魅了されたと言います。浮かべます。「小学校の運動会でのパレードで、サクソスの演奏に聞きほれて、ぼくもやりたい!と強く願うようになりました。演奏者が限られているため、なかなかサクソスの枠が空かない中ずっと待ち続け、中学2年生の時に念願がかなったんです。手にした時は本当にうれしくて、がむしゃらに練習したという細山田さん。家族に音楽好きがいたわけでもないのにその熱中ぶりには、周囲もびっくり。就職の際には、知人が勤めている楽器店に、自ら雇って欲しいと懇

願しました。「給料はもらえない、アルバイトでもいい」と伝えました。どうしても楽器に携わる仕事でしたが、理解のある会社に入社できたおかげで、今に至ります」

無理をせず継続すること、演奏する喜びを実感できる

現在はその楽器店で、学校などを中心に回る営業マンとして活躍しています。これまでの経験を生かし、仕事の傍ら、子どもたちへの演奏指導も行っていきます。「今の子どもたちは、とても恵まれていると思います。教室や指導者が充実しているし、動画投稿サイトなどで気軽に演奏も楽しめるじゃないですか。昔は音源すらなく、ぼくらは上手な先輩の演奏を必死に耳で覚えるしかありませんでしたよ」。一方、楽譜だけでは音がイメージできない子どもや、指導が充実し過ぎて受け身になる子どもも増えているそう。モチベーションを保ちながら、自主性も伸ばすのは簡単ではないと語ります。

「重視しているのは、無理をさせないこと。無理をせず続けて好きになつてくれれば、演奏する喜びも感じられるし、それがまた続けていく力になると思うんですよ」。音楽と共にあることが何よりの喜びだということ。細山田さん。演奏にも指導にも、ますます熱が入ります。

くもんの書写教室の先生になりませんか。 KUMON 広告

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

教室開設前・開設後にも研修や講習会があるため、文字を書くことが好きな方は安心して先生として活躍していただけます。
[応募資格] 25歳～60歳までの女性 公文書写教室は、週1回・4時間からの教室開設が可能です。主婦の方も歓迎します(資格不問)。まずはお気軽に説明会にご参加下さい。 ※教室開設者: 教室開設時に認可料(3.8万円/税込)が必要です。

説明会日程▶5月21日(木)

宮崎	10:00～12:00	KITENビル8F 小会議室2 (宮崎市錦町1番10号) ※JR宮崎駅隣接、JR九州ホテル宮崎と同ビル
都城	15:00～17:00	都城市総合文化ホール 1F ワークルーム ※JR都城駅より徒歩3分

●説明会に出席希望で当日都合の悪い方は下記までお気軽にお問い合わせください。資料を送付させていただきます。

(株)公文エルアイエル 福岡事務局 公文書写 検索

ご質問・お問い合わせは 0120-410-297 (携帯・PHS可) 担当: 高田 *受付は平日(月～金)、土日祝除く

福岡市博多区博多駅前3-2-1 日本生命博多駅前ビル10F http://www.kumon.ne.jp/ll/