



おにぎりに混ぜて、麺に乗せて、野菜と炒めて、卵に混ぜて...



Vol.4 大葉の肉味噌

作り置きして便利! アレンジが広がる、大葉の香り豊かな肉みそです。

材料(作りやすい分量)	
大葉	20~30枚
鶏ひき肉	100g
ニンニク(すりおろし)	大さじ1
ショウガ(すりおろし)	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
味噌	大さじ3
濃い口醤油	大さじ1と1/2
オイスターソース	大さじ1と1/2
煎りこま	大さじ2
ごま油	大さじ1と1/2

- 作り方**
- ①フライパンにごま油を熱し、ニンニクとショウガを炒める。香りが出たら鶏ひき肉と砂糖を入れ、鶏ひき肉がポロポロになるまで炒める。
 - ②①のフライパンの火を止めて、酒、味噌、濃い口醤油、オイスターソースを入れ混ぜ合わせたら、中火でよく炒める。
 - ③つやが出てとろりとしてきたら、みじん切りにした大葉と煎りこまを入れ、混ぜ合わせて火を止める。

●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。

大葉 おおば

香り豊かで色鮮やかな大葉は青じそも呼ばれており、薬味や添え物としてよく利用されています。大葉の旬は初夏から晩夏といわれていますが、宮崎市ではビニールハウスで栽培され、一枚一枚丁寧に並べられて出荷されています。大葉を年間通して手にすることができます。大葉にはβ-カロテンが多く含まれており、免疫力の向上や、抗酸化作用なども期待できます。清涼感のある大葉の香り成分は、食欲を増進させるだけではなく防腐作用もあります。お刺身やお寿司に添えられた大葉は、料理に彩りを添えるだけではなく、食中毒の予防にも一役買っています。

濃い緑色で変色していないもの、葉がピンとしてみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。すぐに調理しない場合は水で湿らせたキッチンペーパーに包み、ビニール袋や容器に入れて冷蔵庫で保存します。大葉は栄養価の高い野菜です。薬味だけでなく、日々の献立に積極的に取り入れたいですね。



その他の肉味噌アレンジを公開中!!



炒めものに...

卵に混ぜて...

キラリ! 宮崎人04 Miyazaki Human Interview

「ともうれしくて、ずっと着続けたいと思いました。着付け教室に通い始めたのも、自分で着られるようになって、何度でも着て楽しめると思ったからです」
 今も外出の際は、なるべく着物を着ているという黒木さん。その影響で友達も着物を着るようになり、着物と一緒に食事に出かけるなどして楽しんでいきます。

「着物を着ると、周りの視線を感じて、無意識のうちに姿勢も良くなりますし、動作も丁寧になります。笑顔も自然に出てくるんですよ」
 内面や作法を重んじ、思いやりの心を持つのが日本人。その良さをもっと大切にして、もっと着物に親しむ人が増えてほしい、と黒木さんは願っています。

やりたいと思ったら必ず挑戦。人生は一度きりですから。



全日本きもの装いコンテスト世界大会 準女王 黒木 真由美(くろぎ まゆみ)さん
 銀行勤務の傍ら、着付け教室で着付けや礼法を修得中。一方で、ガールスカウトを通じた活動や、さまざまなスポーツにもチャレンジを続けている。

「きもの装いコンテスト」は、鏡も無い舞台上に立ち、着物をいかに美しく装うかを競う大会です。全国7か所で開催された地区大会を勝ち抜いた人が立ち居振る舞いや言葉遣いなども含めて審査される世界大会で、黒木さんは見事にカジュアルの部の準女王に輝きました。
 「6年前にも世界大会に出場させていただいたのですが、そのときは九州大会で上位だったことで変な余裕が出てしまい、一次審査で落とされたんです。その経験もあって、今回はとても緊張しました。準女王に選ばれた時は、本当に信じられませんでした」
 黒木さんの着物との出会いは中学生の時。母親に買ってもらった振り袖が、着物への興味を膨らませてくれました。

「絶対走り切れないだろうと思っていましたが、走ってみたら楽しくて、完走できました。興味が湧くとやってみたくなるんですね。挑戦することで生まれるいろいろな人の出会いも、私の原動力です」
 内面や作法を重んじる日本人の良さを大切にしたい

オーガニック レストラン sizen
 宮崎育ちの無農薬・減農薬のお野菜をたっぷり使った、バイキングスタイルのレストラン。
 ランチ&ディナービュッフェ
 シルバー 1,090円
 大人 1,590円
 子ども 990円
 ※シルバー(70歳~)子供(4歳~)
 「健康になった!」思わずそう感じるビュッフェが、金、土、日曜の夜、ランチと同じ価格で楽しめます。夜空や公園もキレイなので、食後のデートや散歩にもオススメです!
 tel:0985-31-3693
 宮崎市下北方町越ヶ谷6146 (平和台公園内) 定休日/月曜日・火曜日(祝日除く)
 営業時間/11:00~16:00、18:00~22:00(20時入店ストップ、金、土、日曜日のみ)

幸せのじかん
 雑貨屋さんにある シフォンケーキ専門店
 有機栽培の豆を使用した美味しいコーヒーとふわふわ・やわらか・しっとりシフォンケーキを公園でほおばったら「もう、しあわせ〜!」と言わずにはいられない。
 素材にこだわり、安心な手作りの味は、小さなお子さんから本物志向の方まで大満足。無添加のソフトクリームも密かに人気!
 宮崎市霧島4-111-1(プーラ・ビーダ内)
 営業時間/12:00~19:00定休日/月・火曜日
 Tel:0985-89-4664

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。