



手軽な材料で簡単スイーツ!

Vol.13 かぼちゃのカップケーキ

つぶしたかぼちゃを使うと、バターなしでもしっとりと仕上がります。

材料(8号カップ10個分)

洋種かぼちゃ(種を除く)	300g	薄力粉	120g
卵(室温に戻す)	2個	ベーキングパウダー	小さじ1
きび砂糖(上白糖でも可)	70g	かぼちゃの種(市販のもの)	10g
サラダ油	60g		

- 作り方**
- かぼちゃは耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジ600Wで3分加熱し、上下を返してさらに2分加熱する。粗熱が取れるまでラップをかけたまま予熱で火を通す。50gをトッピング用に小さく切り、残りは皮をむいてフォークでつぶす。
 - Aの材料を合わせてふるい、オープンで180度に予熱する。
 - ボウルに卵を割りほぐし、きび砂糖を入れ、泡立て器でふんわりとするまで泡立てる。サラダ油、つぶしたかぼちゃの順に少しずつ入れ、その都度よく混ぜ合わせる。②でふるったAを加え、ゴムベラで切るようにムラなく混ぜ合わせる。
 - カップ型に生地を入れ、トッピング用のかぼちゃ、かぼちゃの種をのせる。180度のオープンに入れ、15~20分程焼く。竹串を刺し、生地が付いてこなければ焼き上がり。(焼き時間は家庭のオープンに合わせて調節してください。)

●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。

洋種かぼちゃ

《洋種かぼちゃとは》
 食用かぼちゃには大きく分類して日本かぼちゃ(和種)と西洋かぼちゃ(洋種)があります。水分が多くねっとりした肉質の和種に比べ、洋種は甘味が強くホクホクとした肉質が特徴です。最近では消費者ニーズに合わせてより甘く、ホクホクとした品種の栽培が行われています。

《栄養》
 ビタミンC・Eやベータカロテンが豊富で、老化防止や血行促進、生活習慣病やがん予防に加え免疫力向上などが期待できます。栄養が豊富な皮やワタも一緒に調理するとよいでしょう。

《選び方・食べ方》
 皮が堅く、手に持って重みがあり、左右のバランスが良いものを選ぶとよいでしょう。切ってあるものは、果肉の色が濃く厚みがあり、種が大きくぶっくりしているものがおすすめです。冷蔵所で1~2か月保存できるので、甘味を強く出したい時はしばらく置いておきましょう。カットしたものは、種とワタを取り除き、ラップで包み冷蔵庫で保存します。調理の際は、じっくり火を通すと甘味が増します。また、軽く電子レンジで加熱すると、切りやすく、火の通りが早くなるので調理時間の短縮になります。

かぼちゃとはんぺんの揚げボール

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。

キラリ! 宮崎人13 Miyazaki Human Interview

福岡の大学で河川工学を研究していた杉尾さんは、帰郷後の平成16

大淀川は貴重な生き物もすむ宮崎の宝。その素晴らしさをみんなに感じてほしい。



NPO法人大淀川流域ネットワーク 代表理事 杉尾 哲(すぎお さとる)さん

宮崎市出身。河川工学を中心に九州大学助手、九州産業大学助教授を歴任。昭和58年に宮崎大学助教授として帰郷し、平成16年に同NPO法人設立に尽力。平成21年に教授として退職した後も、環境保全や体験学習などの活動を手掛けている。

かつて子どもが泳げた大淀川も水質悪化で九州ワースト1に

水の濁り具合や、どんな生き物がすんでいるかなどを調べること、簡単に川のきれいさの度合いが分かる「五感を使った水辺環境指標」。杉尾さんが県と協働で作ったこの指標は、小学生でも手軽に調査ができるとして、日本水環境学会から表彰を受けました。杉尾さんは、「子どもたちに、川に親しんでほしい」という思いで作りました。大淀川に架かる天満橋から高松橋にかけての砂州の水際には、珍しい植物やいろんな小魚なども生息しているんですよ。このようなことをもっと知ってほしくて、今年子ども向けの自然観察会も計画中です」と語ります。そんな杉尾さんがまだ幼かった昭和20年代、市役所南側には大淀川の浅瀬を利用した市民水泳場がありました。当時通っていた学校にはプールがなかったため、体育の時間は市民水泳場で泳いでいたそうです。その後、水質が次第に悪化し平成3年の水質調査では、九州の主要河川のワースト1となるまでに。いつしか子どもたちが泳ぐ姿は見られなくなりました。

年、大淀川に清流を取り戻すためにNPO法人の設立に携わります。現状を知ってもらおうと著名な講師を招いて無料講座を企画したものの、驚くほど受講者が集まらなかったと振り返ります。

「当時は社会全体に環境保全の意識が浸透しておらず、頭を抱えていたときにヒントになったのが、今のせせらぎ公園の辺りに昭和63年頃にあった遊泳施設でした。杉尾さんによると、施設周辺の人々に水質改善に関するアンケートを取ったところ、「子どもたちが川で遊んでいるのを見て、台所の排水に気を付けようと思った」という声が多数。大人は環境への関心が薄くても、子どもに環境のことを学んでもらおうと思い、子ども向けの講座や体験学習を開催するよう方針を変更したそうです。すると狙い通り、「子どもが楽しそうにしていた」「子どもを通じて自分も勉強になった」という意見が増え、親子で参加できる力又体験などは定員を上回る応募がありました。

昨年からは、住民の利用が多い河川敷のごみ拾いイベントを実施しています。家族そろっての参加も多く盛り上がったことから、今年も7月12日に開催を予定しているそうです。「大淀川の水質は、少しずつよくなっています。みんなの環境保全の意識が高まっていくことで、更なる改善へつながるのでは」と今後の活動に意欲的です。

取引主任の資格をお持ちの方! 資格を有効活用しませんか? 開業応援します!!

新規会員募集中!!

公益社団法人 全日本不動産協会 宮崎県本部 0985-24-2527

公益社団法人 不動産保証協会 宮崎県本部 0985-20-1422

http://miyazaki.zennichi.or.jp/