



簡単に出来る洋風茶碗蒸し♪

## Vol.16 里芋とスモークサーモンのフラン

ホクホクの里芋がとろりとした卵に包まれた優しい味。

**材料(2人分)**

里芋	300g	☆塩、こしょう	少量
☆卵	2個	☆パルメザンチーズ	大さじ2
☆牛乳	100ml	スモークサーモン	60g
☆生クリーム	100ml	バターまたはオリーブ油	適宜

- 作り方**
- ①里芋はよく洗い、中央に一周浅い切りこみを入れる。鍋に里芋と、里芋がかぶるくらいの水を入れ中火にかける。竹串がすっと通るまで茹で、粗熱が取れたら皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
  - ②ポウルに☆印の材料を加え、泡立てないように混ぜ合わせる。
  - ③耐熱皿に薄くバターまたはオリーブ油を塗り、里芋と食べやすい大きさに切ったスモークサーモンをバランスよく並べる。②を流し入れ、180度に予熱したオーブンで25～30分程焼く(オーブンの代わりに蒸し器でも調理できます)。

●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。

# 里芋

《里芋とは》  
 柔らかく、ねっとりとした食感が特徴。代表的な品種はぎめが細かく、粘りがある「石川早生」で、親芋のまわりにできる小芋を食べます。また、親芋だけを食べるもの、両方を食べるものもあり、種類は豊富です。親芋に小芋、孫芋と増えることから、子孫繁栄の縁起物とされています。

《栄養》  
 皮をむくと出てくるぬめりは、ムチンやガラクトタンという水溶性食物繊維で、胃の粘膜を保護し胃腸を調え、免疫力を高める作用があります。高血圧を予防するカリウムも豊富です。

《選び方・食べ方》  
 乾燥に弱いので、少し湿り気のある泥付きのものが日持ちがよく、風味が長持ちします。ふっくらと丸みがあり、重量感があるものがおすすめです。泥付きのものは新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所で保存します。洗ってあるものは早めに使い切りましょう。

皮をむく際に水気を拭き取り、手に塩をつけるとむきやすくなります。また、皮付きのまま丸ごと蒸す、または茹でると皮をむく際に手が痒くならず、すりとむけるので便利です。

里芋の甘辛揚げ

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コード読み取りパーコードリーダー」を推奨しています。

**お住まいの塗り替えをする前に、聞きたい! 知りたい! 予備知識! スクリーン映像による 市民講座「屋根・外壁塗り替えセミナー」開催!!**

「後悔しない外装リフォーム」をテーマに優良業者の選び方や一般的な適正価格などを、分かりやすくお伝えします。

**日時** 9月26日(土) [時間] 開始午後13:45～終了午後16:00

**会場** 宮崎市民プラザ 中会議室 宮崎県宮崎市橋通西1丁目1番2号

**定員** 30名 **参加費** 無料(要予約)

●スクリーン映像セミナー講師 一般社団法人市民講座運営委員会 代表理事 **皆川一** (NPO法人安全安心まちづくり研究会理事)

主催 一般社団法人市民講座運営委員会 | 東京都千代田区富士見1-6-1-10F 協賛 プロタイムズ宮崎北店 株式会社東建装 | 宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地

お申し込みはこちら ☎0120-040-235 お電話受付時間 9:00～18:00

※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。

## 重圧の中でも 自分の試合ができる。 そんな選手を目指したいです。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ! 宮崎人」。今回は、特別バージョンとして、宮崎市栄誉賞・スポーツ特別賞を受賞した、竹ノ内佑也さんの登場です。



筑波大学4年 **竹ノ内 佑也(たけのうち ゆうや)さん**  
 宮崎市高岡町出身。全国スポーツ少年団剣道交流大会 個人優勝(平成20年)、全日本学生剣道優勝大会 団体優勝(平成25年)など、数々のタイトルを獲得。平成26年の全日本剣道選手権大会では史上最年少優勝を果たし、全国に大きく報道された。



▲日本代表として剣を交える竹ノ内さん(平成27年5月 世界剣道選手権大会)

## キラリ! 宮崎人 スペシャル Miyazaki Human Interview

**賞の名に恥じないように上を目指していきたい**

7月13日、竹ノ内さんは進学先の茨城県から帰省して、宮崎市栄誉賞・スポーツ特別賞の贈呈式に臨みました。「たまに帰省した時に両親が話す宮崎弁を聞くと、懐かしさが込み上げてきます」と、竹ノ内さんははにかんだ表情を見せます。

同賞の受賞は、プロゴルファーの大山志保さん、鵬翔高校サッカー部などに続いて7例目。平成26年全日本剣道選手権大会で成し遂げた史上最年少優勝や、日本代表の一員として出場し、決勝の韓国戦で貴重な1勝をあげて優勝に貢献した世界剣道選手権大会の団体戦など、数々の活躍が受賞へとつながりました。竹ノ内さんは「とても光栄です。賞に恥じないよう、自分を常に律しながら上を目指していきたいです」と静かに闘志を燃やします。

**幼少からの父の教えは最後まで諦めないこと**

竹ノ内さんが剣道を始めたのは、3歳の時。地元・高岡町の高岡練士館道場で、お父さんに師事しました。才能はやがて開花し、12歳で全日本選抜少年剣道個人練成大会小学生の部準優勝。さらに中学では全国大会を制覇。高校は福岡の強豪

校に進学し、高校剣道界の三大大会の一つである玉竜旗を連覇するなど、その名は全国に広く知れ渡るようになりました。

竹ノ内さんのお父さんは、剣道7段の腕前。稽古は決してやさしいものではなかったそうですが、最後まで諦めないことの大切さを教えてもらったそうです。「終了の笛が鳴るまで、どんな状況でも諦めずに攻め続ける。そうして初めて、自分よりも強い人に勝つことができると感じています」と話す竹ノ内さん。全日本剣道選手権大会の決勝では、社会人選手を相手に粘り抜いた末、終盤に一本を奪取。さらに一本の面を追加し二本勝ち。実際に諦めない姿勢で勝利を手に入れました。

竹ノ内さんは、全日本剣道選手権大会2連覇や、3年後の世界剣道選手権大会への連続出場など、さらに上を目指して稽古に励んでいます。

「多い時は1日に7試合もあり、剣道は体力勝負。今回のように帰省した際はしっかり休んで、試合に備えたい」と話す竹ノ内さん。学生最後となる今年について、「挑戦者の精神で、有終の美を飾れるように鍛錬を続けたい」とのこと。今後については、「プレッシャーは感じますが、その中で自分の試合がしっかりとできる人が一番強い。そうなるよう、精進あるのみです」と、穏やかな表情ながらも力強く話してくれました。