



Cucumber compote

Fresh water of cucumber and fruit

Hasselback bitter gourd

ぎゅうりのコンポート

ぎゅうりとフルーツのさっぱりウォーター

ゴーヤーのハッセルバック

今月の宮崎食材
ゴーヤー

Vol.03

半分くらいの深さまで切れる

ゴーヤーのハッセルバック

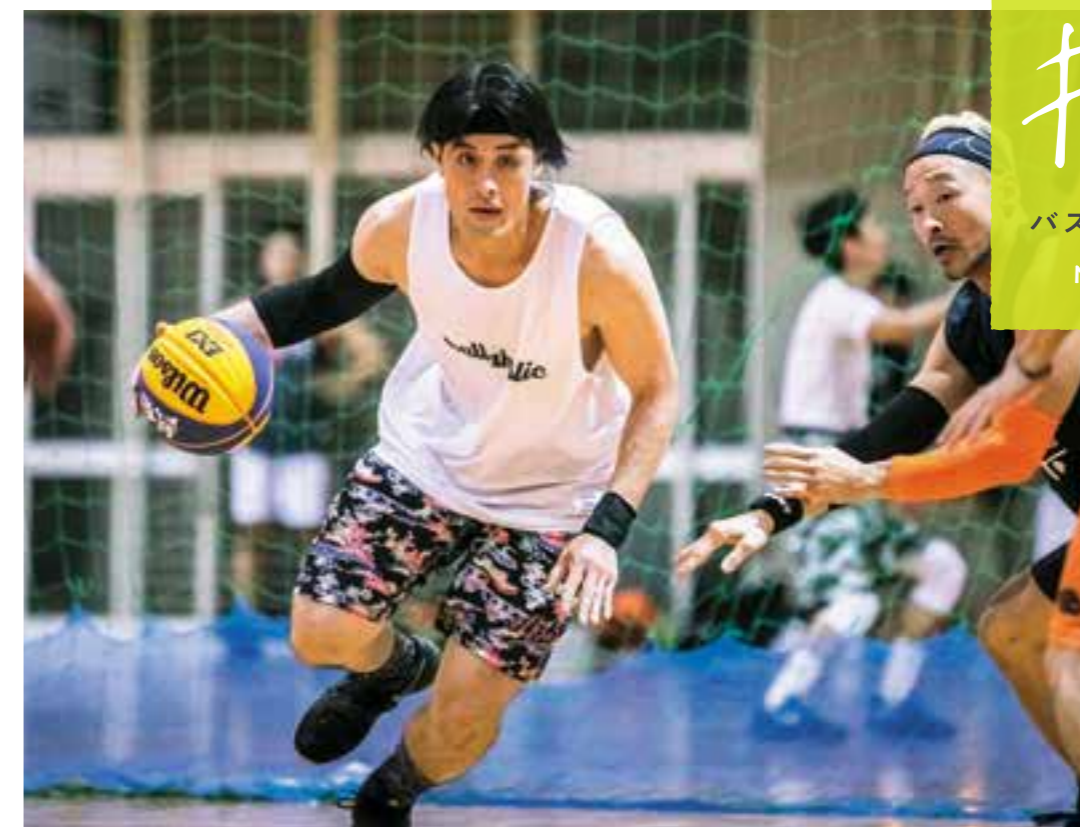
- 材料 2人分
- ゴーヤー(4~5cm幅の輪切り。ワタと種を取る) 1本
 - ジャガイモ(1~2mm幅半月切り) 150g
 - ソーセージ(2mm幅斜め切り) 2本
 - ニンニク(1~2mm幅スライス) 2片
 - オリーブオイル 適量
 - バター、塩・こしょう 適量
 - 付け合わせ(玉ねぎ、ソーセージなど) 適量

- ゴーヤーに5mm間隔で切り込みを入れる。
- 1の切り込みにジャガイモを1枚ずつ挟み、塩水(1ℓの水に塩大さじ1)に5分ほど漬ける。水気を取り、さらにソーセージを挟む。
- フライパンにオリーブオイルを引いて2を並べ、上からニンニクを散らす。付け合わせの材料も一緒に入れ、ふたをして中火で15分ほど焼く。
- 3のゴーヤーの上にバターのをせ余熱で溶かす。塩・こしょうで味を調え器に盛る。

ここに注目! / スウェーデン発祥のハッセルバック(ジャガイモに切れ目を入れて焼いた料理)をアレンジ。バターの代わりに溶けるチーズを使ってもおいしいです!

宮崎市公式インスタグラムでは **キュウリのコンポート・キュウリとフルーツのさっぱりウォーター** のレシピを随時公開! 「miyazaki_city」を、ぜひご覧ください。

Instagram



キラリ!

バスケットボール選手
MIYAZA KIRARI

世界に挑戦できる
可能性を宮崎に



いざき だいすけ
猪崎 大介選手

プロフィール
2014年(株)鰻業に入社。(一社)宮崎青年会議所などによる応援組織が発足し、今年4月にプロリーグ参入を果たした「鰻業.EXE」のキャプテン。

東京オリンピックの正式種目に決定している3人制バスケットボール3x3。このプロリーグ「3x3 EXE PREMIER」に、県内初の参加チーム「鰻業.EXE」が本市から誕生しました。そのキャプテンを務めるのが猪崎大介さんです。

猪崎さんは拓殖大学を卒業後、社会人クラブチームなどで活躍。鰻業.EXEのオーナー会社である(株)鰻業に入社後は、社員を中心としたチームでリーダー的存在に。地元小学生の指導にも力を注いできた中で、宮崎にもっとバスケットボールを普及させたいという思いが強くなり、プロチームを作りたいと声を上げました。3x3は、公園やショッピングモールなどで、軽快なDJ音楽をバックにプレーするため、気軽に楽しめるのが魅力。「プロの姿を身近に見てもらいながら、次の世代も育てたい」と猪崎さん。「海外からの参戦もあるリーグの中でチームが活躍すれば、スポーツランド宮崎としての盛り上がりも期待できます。宮崎から世界に挑戦できる可能性を示したい」と熱く語ってくれました。

市コールセンター
☎25-2111
月～金曜日
(祝・休日を除く)
8時～17時15分
7月1日から受付時間が
変更となりました

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