



今月の宮崎食材
シイタケ

Vol.05

きのことりバーグ

- 材料 2人分
- シイタケ(軸を取る)..... 8個
 - エノキダケ(1cm幅に切る)..... 100g
 - 鶏ひき肉..... 150g
 - 大葉(2cm角に切る)..... 適量
 - 塩..... 2つまみ
 - サラダ油..... 大さじ3
 - ご飯(おにぎり)..... 適量
 - 付け合わせ野菜..... 適量
 - 大葉ソース(混ぜ合わせる)
 - ポン酢..... 大さじ3
 - ごま油..... 小さじ1
 - 大葉(細かく刻む)..... 適量

- 1 ボウルにエノキダケ、鶏ひき肉、大葉、塩を入れてこね、8等分にし、シイタケのかさの内側に詰める。
- 2 フライパンにサラダ油を引き、中火でかさの面から焼く。ふたをして5分ほど経ったら裏返し、さらに3分ほど焼く。
- 3 2を、おにぎり、付け合わせ野菜と一緒に皿に盛り、大葉ソースを添えて出来上がり。

ここに注目!!
タネが少しはみ出るようにシイタケに詰めると外れにくくなります。大葉ソースは刻んだ大葉の香りが爽やかで、サラダや肉料理などにもぴったりです。

宮崎市公式Instagramでは里芋のティラミス・ほうじ茶ラテのレシピを随時公開!
「miyazaki_city」を、ぜひご覧ください。

Instagram

キラリ!

ライフル射撃選手
MIYAZA KIRARI



集中力と忍耐力で
世界に挑戦



まつもと やすよ
松本 靖世選手

プロフィール

熊本県文徳高校でライフル射撃部に入部。関西大学を経て、2013年4月から宮交シティ・いちごライフル射撃部に所属している。

ライフル射撃は、固定された標的に向けて制限時間内に決められた弾数を発射し、その命中度を競う競技です。現在、この競技の国内ランキング3位で、東京オリンピック出場を目指しているのが松本靖世さんです。高校のライフル射撃部に入部し、1年生で国民体育大会に出場。2年生で早くも、ドイツで開催された国際ジュニア大会で準優勝するなど、すぐに頭角を現した松本さん。「世界を経験して競技の奥深さに触れ、どこまで通用するか挑戦したくなったんです」と競技を続けるモチベーションを話してくれました。昨年、全日本選手権で3位に入賞。強化指定選手として国内のトップ選手が集う合宿にも参加し、「強い選手の姿を間近に見て、自分には粘り強さが足りないと感じました」と分析。集中力と忍耐力を時間内にどうコントロールするかが鍵になるため、射撃練習に加えて毎日8kmを走り、持久力とメンタル面の強化に努めています。「小柄な私でも、大きい外国人選手に勝てるのが魅力。日本代表の座を獲得して世界を相手に戦いたい」と語ってくれました。

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。



- ライン
LINE公式アカウント 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