



Sweet potato latte  
Sweet potato millefeuilles with  
spring roll wrappers

Grilled green peppers  
and chicken fillet

今月の宮崎食材  
ピーマン

Vol.07

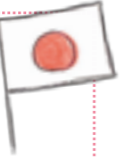


ピーマンとささ身の蒲焼き

- 材料 2人分
- ピーマン(縦1/2に切り種を取る) 4個
  - 片栗粉 適量
  - ささ身(横1/2に切る) 4本
  - A(合わせておく)
  - 焼きのり(8等分に切る) 1枚
  - 酒 大さじ2
  - ご飯 適量
  - みりん 大さじ2
  - 季節の野菜 適量
  - しょうゆ 大さじ2
  - サラダ油 適量

- 1 片栗粉をまぶしたささ身をピーマンに詰めて焼きのりで巻き、片栗粉を全体に軽く振る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1のささ身側を下にして並べ弱火で5分ほど焼く。裏返してさらに3分ほど焼く。
- 3 2にAを加え、全体に絡める。
- 4 皿に盛り、ご飯や季節の野菜を添えて出来上がり。

ここに注目!!  
焼きのりの片面を湿らせると巻きやすくなります。白米にみじん切りにしたショウガを適量加えて炊いた「ショウガご飯」を添えてもおいしいです!



宮崎市公式Instagramでは春巻きの皮でさつまいもミルフィーユ・こぐま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!

整形外科医  
MIYAZA KIRARI



サーファーを理解して  
診断する大切さ



こじま たけし  
小島 岳史さん

プロフィール

野崎東病院整形外科勤務。宮崎大学在学中にサーフィンを始める。日本スポーツ協会認定スポーツクター、サーフィン専門。

9月に開催された「2019 ISAワールドサーフィンゲームス」で、医療チームの編成や大会時の担当医師として参加した整形外科医・小島岳史さん。東京オリンピックでは、練習日の担当医師として参加します。学生時代はずっとサッカーに親しんでいたことから、プロサッカーのチームドクターを目指して整形外科医になりましたが、大学時代に始めたサーフィンでオンリーワンを目指したいと、サーフィン専門の医師に転向。今年の4月からは、勤務する病院で毎週月曜日にサーフィン外来をスタートさせました。

医師自身がサーフィンをしていくからこそ、サーファーの体の動かし方や心理が理解でき、痛みの原因究明や治療方針の決定に役立っています。「海に入ったら駄目、と頭から禁止せずにアドバイスできますし、痛みの原因が分かってくれば良かったという声を頂きます」と小島さん。「国内外の学会に参加して、地方でも専門的で高度な医療を提供したい」と語ってくれました。専門の医師がいることで、宮崎のサーフィン環境の更なるレベル向上が期待できそうです。

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



宮崎市広報  
イベント情報や市政情報などをお伝えします



宮崎市広報  
宮崎市の旬な情報をお知らせいたします



miyazaki\_city  
皆さんが撮影した写真やオリジナルレシピを掲載



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



宮崎市広報  
市政情報や宮崎市に関する話題を発信