

Chinese soup with  
carrot and dried  
radish strips

Carrot cake

Spicy mapo rice with  
dried radish strips

千切り大根と  
人参の中華スープ

キャロット  
ケーキ

ピリ辛千切り大根の  
マーボーごはん

今月の宮崎食材  
千切り大根

Vol.09

ピリ辛千切り大根のマーボーごはん

材料2人分

- 千切り大根 ..... 20g  
(500mlの水で戻し、戻し汁を取っておく)
- ナス(乱切り) ..... 1本
- 豆腐(2cm角切り) ..... 150g
- ニンニク(みじん切り) ..... 1片
- サラダ油 ..... 大さじ2
- ご飯 ..... 適量
- 季節の野菜 ..... 適宜

- A(合わせておく)
- オイスターソース ..... 大さじ2
  - 鶏ガラスープの素 ..... 大さじ1
  - 豆板醤 ..... 大さじ1/2
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - 酒 ..... 大さじ1
  - ごま油 ..... 大さじ1
  - 片栗粉 ..... 大さじ1

- フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを入れて中火で炒める。香りが出たらナスを加え、火が通るまで炒める。
- 1に千切り大根と戻し汁を入れて10分ほど煮込み、豆腐とAを加えてさらに3分ほど煮込む。
- 器にご飯と2をのせ、好んで野菜を添えて出来上がり。

ここに注目! /

みそ大さじ1にしょうゆ小さじ1/2、一味唐辛子小さじ1で豆板醤の代わりになります。みその種類によって風味の違いが楽しめます。



宮崎市公式インスタグラムでは千切り大根と人参の中華スープ、キャロットケーキのレシピを随時公開! 「miyazaki\_city」を、ぜひご覧ください。



Instagram



キラリ!

陸上選手

MIYAZA KIRARI

地方から世界を目指す  
アスリートの道しるべに



きよやま  
清山 ちさとさん

プロフィール

宮崎商業高校3年生の時、100mハードル選手としてインターハイなど3大会で優勝。筑波大学、同大学院を経て、平成28年3月から宮交シティ・いちご陸上部所属。

高校時代に100mハードルで全国優勝という快挙を成し遂げ、女子陸上界で注目を集めた清山ちさとさん。大学時代は、けがや手術の影響もあり、記録は振るいませんでした。大学院に進んでコーチングを学びながら、試行錯誤を繰り返す中で、高校時代に良い成績を出せていたのは基礎的な練習に打ち込んだ環境のおかげだったと思えます。そこで、再び記録に挑戦するため、4年前にUターンを決意。実業団選手としてスタートを切りました。「帰郷して基礎練習を強化できたからか、社会人2年目以降は、毎年自己ベストを更新しています」と胸を張ります。

古巣の商業高校で練習することも多く、10歳近く年齢が離れた高校生に交じってメニューをこなすのも良い刺激となっています。「どこにいても最新の情報は手に入るから、地方でも都会に負けない練習ができる。東京オリンピック出場を目指しています」。地方から世界を目指す清山さんは、市内のアスリートたちの道しるべになると期待されています。

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



ライン

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



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