

Hyuganatsu Crepes Suzette

Danish open sandwich with fresh onion and cucumber

Curry soup with fresh onion and chicken drumstick

日向夏のクレープシュゼット



新たまねぎと手羽元のスープカレー

新たまねぎときゅうりのスモークロー

今月の宮崎食材  
新たまねぎ

Vol.11

新たまねぎときゅうりのスモークロー

材料 2人分

- |                   |             |      |
|-------------------|-------------|------|
| 新たまねぎ(薄く切って水にさらす) | ライ麦パン       | 2~4枚 |
| ……………1/2個         | バター         | 適量   |
| きゅうり(5mm幅の輪切り)    | 塩           | 適量   |
| ……………1本           | 季節の野菜       | 適量   |
| サバ水煮缶(汁を切っておく)    | ディル、ピンクペッパー | 適宜   |
| ……………1缶           |             |      |
| ミニトマト(半分に切る)      |             |      |
| ……………4個           |             |      |

- フライパンでバターを熱し、新たまねぎ半量ときゅうりを中火で1分程炒める。
- 1にサバの水煮、ミニトマトを加え、サバをほぐしながら軽く炒めて塩で味を調える。
- バターを塗ったライ麦パンに2を適量のせてトースターで3分程焼き、残りの新たまねぎ、好みでディルやピンクペッパーをのせ、季節の野菜と一緒に皿に盛り付ける。

ここに注目! /

スモークローとはデンマーク風オープンサンドのこと。好みの具材をパンが隠れるほどのせ、ナイフとフォークで食べるのが本場のスタイルです。



宮崎市公式インスタグラムでは新たまねぎと手羽元のスープカレー、日向夏のクレープシュゼットのレシピを随時公開! 「miyazaki\_city」を、ぜひご覧ください。



Instagram

キラリ!

剣道師範  
MIYAZA KIRARI



相手を敬う心を育て  
人間教育に力を入れる



たにがわ こうじ  
谷川 幸二さん

プロフィール

延岡市出身。高千穂高校、東海大学武道学科剣道専攻を経て宮崎県警察に奉職。教養課術科師範、警察学校剣道師範を務める。

一昨年、全日本剣道連盟の昇段審査で、最高位八段に合格した谷川幸二さん。合格率0.6%という狭き門を突破し、県内からは8年ぶりとなる最高段位に。挑戦を始めて6年での快挙でした。

谷川さんが剣道を真剣に学び始めたのは、高校で出会った恩師・吉本政美先生の存在が大きいといえます。「相手を尊重することや勝っても謙虚になることなど、恩師の教えに素直に従って稽古に励みました」と谷川さん。教えを胸に、県警奉職後も県代表として全日本選手権などに出場。選手引退後は、都城警察署などを経て師範として警察官や警察学校生を指導する傍ら、宮崎南警察署で子ども剣士の育成にも携わってきました。最近では要請されて海外指導にも出掛けています。

「剣道は自分との戦い。『勝って反省』『負けたときは相手に感謝する』『人の気持ちを考える』など恩師に教わった精神を伝えていきます。世のため人のためになる、人づくりをしていきたい」。剣道を通して日本の心を伝え、人間教育に力を入れたいと意欲を語りました。

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

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