



作り置きもでき、もう一品増やしたいときに便利!

Vol.21 ピーマンの南蛮漬け

素揚げして南蛮ダレに漬け込んだピーマンはトロトロの食感でペロリと食べられます。

材料(2人分)

・ピーマン	150g ~ 200g	《南蛮ダレ》
・白ネギ (白い部分)	1/2本	☆しょうゆ
・揚げ油	適宜	☆酢
		☆砂糖

- 作り方
- ①ピーマンはよく洗い、ヘタのまわりからナイフを入れて種をくりぬく。楊枝で数か所穴をあけ、水気を拭きとる。
 - ②白ネギは斜め薄切りにし、☆印の南蛮ダレと共にバットに入れておく。
 - ③揚げ油を180度に熱し、ピーマンを素揚げする。表面が白っぽくなり色が鮮やかになったら、熱いうちに②に漬ける。
 - ④30分程漬け込み、味が染み込んだら白ネギと共に器に盛り付ける。

●レシピ監修 レシピユニット「みやちゃぶ」
「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な4人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。
メンバー/青木直美、飯田みどり、伊藤佳代、佐藤薫
※宮崎市地域雇用創造協議会主催 フードビジネス・コーディネーター養成講座の平成25年度養成科卒業生で構成しています。

ピーマン

《ピーマンとは》
原産地は中南米でナス科。唐辛子を辛味のないように品種改良したものがピーマンです。宮崎市では年間を通して日照時間が長く、冬場でも温暖な気候を利用したハウス栽培が盛んです。全国トップクラスの日射量でビタミンC含有量が全国標準値より多いことから、「みやざきビタミンピーマン」の名称で全国に届けられています。

《栄養》
ビタミン、カロテンを豊富に含み、風邪やシミそばかすを予防します。抗酸化作用により老化防止やがん予防も期待できます。ビタミンPは毛細血管を強くし、独特の香り成分ピラジンは血液が固まるのを防ぐので高血圧改善や血栓、脳梗塞などを予防します。

《選び方・食べ方》
表面にツヤとハリがあり、緑色が濃いものが良いでしょう。ヘタの切り口が新しく黒ずんでいないものが新鮮です。水気を拭き取りビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。油を使った調理は苦味が抑えられ、ビタミンAの吸収率が上がります。独特の匂いが苦手な人には繊維に沿って縦に切るのがおすすめです。

ピーマンと鶏皮の甘酢和え

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

大好きなサッカーや友達のため、そして宮崎のためになるなら、
宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、長年にわたりJリーグの宮崎キャンプを支えている宮崎市スポーツアドバイザー、川崎公村さんです。



宮崎市スポーツアドバイザー
川崎 公村(かわさき ゆきむら)さん
1941年生まれ。東京での板前修行時代にサッカー関係者と親交を深めたのが縁で、帰郷後の昭和54年に宮崎では初となるヤマハ発動機サッカー部のキャンプ誘致を実現。以来、30年以上が経過した今でも同氏を頼って宮崎に来るチームは後を絶たない。

キラリ! 宮崎人21 Miyazaki Human Interview



▲横浜F・マリノスのキャンプを激励し、果物を贈呈 (平成27年2月)

「友達のためになるなら」と練習場所や宿舎探しに奔走
川崎さんはその後帰郷し、昭和50年に市内に割ぼう料理店を開業しましたが、ヤマハ発動機サッカー部監督だった杉山隆一さんから「キャンプ地を探している。宮崎はどうか」と相談を受け、練習用のグラウンドや宿舎探しに奔走。「ただただ、友達のためになるなら、という気持ちでした。宮崎市は空港が近く、練習環境

後の日本代表監督である故・渡辺正さんと親交
12月7日、J1リーグ年間1位の成績を収めたサンフレッチェ広島島の優勝報告会に参加した川崎さん。16年前、同チームの設立に尽力し、総監督も務めた今西和男さん(現吉備国際大サッカー部総監督)らと協力し、宮崎キャンプを実現しました。「森保監督や佐藤寿人、森崎兄弟らなじみの面々と喜びを分かち合えて、私もうれしかったです」
料理人として東京で修行中だった川崎さんが、サッカー関係者と出会ったのは昭和34年のこと。競技経験のなかった川崎さんでしたが、後の日本代表監督である故・渡辺正さんと出会って、数々の選手たちと交流を深めていきました。「彼らの誘いで試合を見に行くうちに、ロシアやスウェーデンなどのチームの一流選手のプレーに夢中になりました」

現在は本業の傍ら、宮崎市スポーツアドバイザーとして、キャンプシーズンを中心にチームと施設・宿舍側との調整など多忙な日々を送る川崎さんですが、「大好きなサッカーや、友達のため、そして宮崎のためになるなら喜んで続けたいですね」と笑います。宮崎、そして全国のサッカー関係者にとって、川崎さんはなくてはならない存在です。

も申し分ない。ビタミン豊富な果物も充実しているなど、キャンプ地として理想的なんですよ」
関係者との間に生まれた絆は小さな配慮の積み重ねから
Jリーグのチームがキャンプに来た際は、食事や宿泊の悩みなどを細かく聞いて回り、要望に応える努力をしているという川崎さん。その小さな配慮の積み重ねが、たくさんのサッカー関係者との信頼関係を築いてきました。
口蹄疫で宮崎に大きな被害が出た平成22年、ワールドカップ南アフリカ大会で日本代表監督を務めた岡田武史さんが宮崎に来て、畜産関係者やサッカーをしている小・中学生を激励したのは、川崎さんの声掛けで実現したもの。東日本大震災でスタジアムが被災して練習環境に苦慮していた鹿島アントラーズに、宮崎での練習を勧めたのも川崎さんの発案だったといえます。

資格を有効活用しませんか?
開業応援します!!

公益社団法人 全日本不動産協会 宮崎県本部
公益社団法人 不動産保証協会 宮崎県本部

TEL 0985-24-2527
FAX 0985-20-1422
http://miyazaki.zennichi.or.jp/