



フライパン一つで簡単調理!

Vol.17 きゅうりと豚肉の甜麺醤炒め

炒めたきゅうりはしっかりと食べやすく、ご飯がすすみます。

材料(2人分)

きゅうり	1本	☆甜麺醤	小さじ2
赤ピーマン	1/2個	☆酒	小さじ1
豚バラ肉(焼肉用)	100g	☆しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	少々	☆おろしにんにく	少量

- 作り方
- ①きゅうりはヘタを切り、縦半分切る。種が多いものはスプーンでそぎ取り1cm厚さの斜め切りにする。赤ピーマンはヘタと種を取り、細切りにする。豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
 - ②☆印の材料全てを混ぜ合わせる。
 - ③フライパンを中火で熱し、油を引かず豚肉を入れ両面を焼く。きゅうりを加え、強めの中火できゅうりがしんなりするまで2分程炒める。②の合わせ調味料を加え、全体を混ぜ合わせたら火を止める。

●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。

きゅうり

《きゅうりとは》

宮崎市はきゅうりの生産量、面積ともに日本一。温暖な気候により冬から秋のハウス栽培と夏から秋の露地栽培が行われ、一年を通して生産されています。中でも、生産量の多いハウス栽培では、みやざきブランドに認証された「ワンタッチきゅうり」も出荷。収穫しながら箱詰めを行うワンタッチ収穫で、鮮度を保ったまま店頭と並べられています。

《栄養》

成分の90%以上が水分ですが、カリウム、ビタミン、カロテンを含みます。カリウムは塩分を排泄する働きがあるので、むくみ解消や高血圧予防が期待でき、特有の青臭さの成分ピラジンは、脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果があるといわれています。

《選び方・食べ方》

イボが細く鋭くなっているもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。全体の太さが均一なもの、張りがあるものがお勧めです。ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。下処理の際に塩をまぶして板ずりすると緑色が鮮やかになり、青臭さが和らぎます。

きゅうりとあじの酢の物

※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。

その他のレシピはこちら

日本の女子野球界を宮崎から盛り上げていきたいです。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ! 宮崎人」。今回は、シャイアンツ・メソッド・九州ベースボールアカデミーで野球教室を行う、崎村真実さんです。



ベースボールアカデミー コーチ
崎村 真実(さきむら まみ)さん

宮崎市出身。2010年の女子野球ワールドカップで日本代表選手として優勝に貢献、2014年に宮崎で開催された女子野球ワールドカップではサポートメンバーとして大会を盛り上げた。今年の4月からは野球教室「九州ベースボールアカデミー宮崎校」のコーチを務める。



▲「まずは野球の楽しさを伝えたい」と励む崎村さん。

キラリ! 宮崎人17 Miyazaki Human Interview

プロ野球の読売巨人軍が子どもたちに野球の面白さを伝えるために創設したシャイアンツアカデミー。その女性コーチを務める崎村さんが、初めて野球に触れたのは小学3年生の時。当時好きだった男の子が所属する少年野球チームの練習を眺めていたら、コーチから声を掛けられたのがきっかけだったそうです。その後、めきめき頭角を現し、才能を開花させます。「試合ではいつもフルスイング。負ける気はしませんでした」と力強く話す崎村さん。中学でも野球を続けたかったため、両親や顧問を説得。男子ばかりの檜中学校野球部に入部して、最後は副主将を務めるほどになりました。

中学卒業後、女子野球部のある神村学園(鹿児島)に進学し、野球漬けの3年間を過ごします。高校卒業と同時に野球を辞めようと考えていたそうです。「高校最後の大会でサヨナラ負けをしてしまい、完全燃焼しきれなかったんです。その悔しさが忘れられず、南九州短期大学に進学し、野球を続けることにしました」。その後、2010年開催の女子野球ワールドカップで日本代表として優勝に貢献。現在は、アカデミーのコーチを務めるほか、南九州短期大

球の速さや打球の飛距離などダイナミックな野球の虜に

学でコーチ兼選手としても活躍しています。

目標は小・中学校の女子野球人口を増やすこと

野球をする女子小学生が中学に上がると野球を辞めてしまう現状に「原因は、思春期を迎える中学生の時期に、男の子に囲まれた環境で野球を続けることを難しいと思わせてしまうことだと思っています。現在は、アカデミーで、小学校までの子どもたちに野球を教えています。将来は中学生になった女の子が野球をやりたいと思ったら、できる環境を作っていきなさい」と崎村さんは話します。

女子プロ野球入団の誘いを断ってまで崎村さんが志す夢は、宮崎から女子野球界を盛り上げていくこと。「女子プロ野球ができ、女子野球部のある高校や大学が増えてきました。しかし、全国的に見ても、女子中学生の野球チームはまだまだ少数。女子野球を盛り上げていくには、特に小・中学校の女子野球人口を増やす必要があります。だからこそ、地方都市宮崎で女子だけのチームを増やしていきたいんです」と話す崎村さん。宮崎から女子野球界を盛り上げることを胸に、コーチとして子どもたちを指導する傍ら、女子野球の環境づくりに励んでいます。

お家の外壁の塗替え、建物の雨漏れや水漏れはスイケンにお任せ!

一戸建てからアパート、ビルまで承ります! その建物にあった機能の塗料を、プロがお選びします。

女性職人・営業による女性ならではのきめ細かい調査・施工

カラーシミュレーションした塗装後のイメージを画像でご提案

創業40年以上だから安心 長期保証・定期点検

■総合防水・塗装工事 ■外装調査・診断 ■内装工事設計・施工 ■遮熱・断熱工事 ■大規模修繕コンサルテイング ■外装改修・耐震補強

見積無料

株式会社 スイケン 〒880-0927 宮崎市源藤町葉山205番地2
TEL (0985)78-2558(代) FAX (0985)78-2557
E-mail info@m-suiken.jp

スイケン 検索

http://www.m-suiken.jp/