



ミニトマトの半量をつぶさず、最後に加えてジューシー感アップ!

## Vol.18 ミニトマトのチリコンカン

時間を置くと味がなじんで一層おいしくいただけます。

### 材料(2人分)

ミニトマト	18個(約200g)	サラダ油	大さじ1/2
玉ねぎ	50g	☆塩	ひとつまみ
セロリ	40g	☆トマトケチャップ	大さじ1
にんにく	1片	☆ウスターソース(またはとんかつソース)	小さじ1/2
合挽き肉	100g	☆チリパウダー	小さじ1/2
ひよこ豆(ドライパック)	50g	☆クミンパウダー	小さじ1/2
		パゲット	適宜

### 作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り、湯むきして半分に切る。玉ねぎ、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れ、中火にかける。香りがたったら玉ねぎ、セロリを加え炒める。合挽き肉を加え、色が変わったらミニトマト半量を加え、ヘラでつぶしながら中火で炒める。
- ③ひよこ豆と☆印の材料全てを加え、汁気が少なくなったら、残りのミニトマトを加えて混ぜ合わせ火を止める。お好みでパゲットを添える。



### ●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。

# ミニトマト

## 《ミニトマトとは》

「ミニトマト」は「プチトマト」とも呼ばれ、品種名ではなく小さなトマトの総称です。宮崎市では、温暖な気候を利用し、11月から6月ごろまで盛んに栽培されています。一般的な赤いミニトマトは昭和50年代ごろから普及し始めましたが、最近では黄色やオレンジ色、紫色などバリエーションも豊かになりました。

## 《栄養》

赤い色素成分リコピンには、高い抗酸化作用があり、老化防止や発ガンを抑える効果や、シワ・たるみから肌を守るといった美肌効果が期待できます。同量の大玉トマトに比べると栄養価が高く、カリウム、カルシウム、食物繊維は約1.5倍、鉄分、ビタミンAは約2倍も多く含んでおり、小さいけれど豊富な栄養があります。

## 《選び方・食べ方》

皮に張りつとツヤがあり、ヘタが濃い緑色でピンと立っているものが新鮮です。均一に熟し、丸くなめらかな形のものを選びましょう。果肉が柔らかくなったものは、穴の開いた袋やパックなどに入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。すぐに食べきれない場合は、ヘタを取り、冷凍するとよいでしょう。

ミニトマトの肉巻き揚げ

※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

どんな悪天候が続いても  
本番には芝を万全に仕上げる。  
そんな意気込みで取り組んでいます。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は国内女子プロゴルフツアー最終戦、「LPGAリコーカップ」が行われる宮崎カントリークラブでグリーンキーパーを務める、酒井庸博さんです。



グリーンキーパー

## 酒井 庸博(さかい つねひろ)さん

栃木県出身。大学進学を機に宮崎に移り住み、卒業後、宮崎カントリークラブに入社。昨年からは、ゴルフ場の芝の育成・管理などのまとめ役である「グリーンキーパー」として、ゴルフコース全体を管理している。



▲県内外から多くの観客が訪れる「LPGAリコーカップ」

## キラリ! 宮崎人18 Miyazaki Human Interview

自然の美しさと調和した最高の舞台を目指して

大学進学を機に、栃木県から宮崎に移り住んだ酒井さん。大学では、農学部で畜産や家畜の生産を支える草地について学んでいましたが、縁あって宮崎カントリークラブに就職しました。「師匠である先代キーパーには、キーパーはゴルフもうまくないといかんと言われていたのですが、実際はなかなか上達しませんでした。ゴルフ場で働いているからといってゴルフがうまいわけではないと酒井さん

地道な努力を繰り返すグリーンキーパーという仕事

ゴルフ場の芝を刈ったり、バンカーをならしたりしながら、ゴルフコースを最高の状態に仕上げていく。私たちが普段目にする緑色が鮮やかな美しいコースは、グリーンキーパーのこのような地道な努力によって作られています。

「宮崎カントリークラブでは、毎年11月末にリコーカップが行われます。年一回の大会に向けて芝を最高の状態に整えているんですよ」と酒井さん。夏場の早い時は朝4時ごろから水まきを始め、グリーンやフェアウェイの芝を刈ったり、松林に入ったり、枝や雑草の手入れをしたりしているそうです。

取材をした9月中旬の芝は「70%の仕上がりに」とのこと。きれいであることに加え、自然と調和した美しいコースに仕上げるのが酒井さんの目標だそうです。「宮崎カントリークラブは、県内でも歴史ある名コース。静岡県の川奈ホテルゴルフ場と肩を並べられるようにがんばります」。今年の日本女子プロゴルフツアーを締めくくるリコーカップで、選手に最高の舞台を用意するため、今日も芝の管理に汗を流します。

「自然が相手だけに小まめな調整が欠かせず、長期休暇が取りにくい面もあるのですが、「家族を大切にできない人は、芝も大切にできない」と師匠から教えられました。なので、平日は芝刈りに、週末は家族サービスに精を出しています」と笑みを浮かべます。

「昨年からは芝の管理のまとめ役を任される立場に立った酒井さん。自ら芝を刈りつつ、13人のスタッフを取りまとめ作業を指示したり、管理計画を作成するなどの業務も行っています。芝は雨が多過ぎても少な過ぎても駄目。昨年は長雨が続き、芝の管理にかなり苦労しました。春や夏がどんな天候でも、11月のリコーカップには万全の状態に仕上げたいです。」

## くもんの書写教室の先生になりませんか。KUMON 広告

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

教室開設前・開設後にも研修や講習会があるため、文字を書くことが好きな方は安心して先生として活躍していただけます。【応募資格】25歳～60歳までの女性 公文書写教室は、週1回・4時間からの教室開設が可能です。主婦の方も歓迎します(資格不問)。まずはお気軽に説明会にご参加下さい。 ※教室開設者:教室開設時に認可料(3.8万円/税込)が必要です。

宮崎 11/4(木) 10～12時 KITENビル8F 小会議室1(宮崎市錦町1番10号) ※JR宮崎駅隣接、JR九州ホテル宮崎と同ビル  
都城 11/5(木) 10～12時 都城市民総合文化ホール 2F 練習室2 ※JR都城駅より徒歩3分

●説明会に出席希望で当日都合の悪い方は下記までお気軽にお問い合わせください。資料を送付させていただきます。

(株)公文エルアイエル 福岡事務局 公文書写 検索

ご質問・お問い合わせは 0120-410-297 (携帯・PHS可) 担当:高田 \*受付は平日(月～金)、土日祝除く

福岡市博多区博多駅前3-2-1 日本生命博多駅前ビル10F http://www.kumon.ne.jp/ll/

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。