



独特の風味を持つしょうがと
自然な甘味が広がる黒糖は相性抜群!

Vol.19 しょうが黒糖かりんとう

おやつに最適! ポリポリ後を引くお手軽スイーツ

材料(作りやすい分量)

・薄力粉	100g	・揚げ油	適宜
・ベーキングパウダー	小さじ1	《みつ》	
・粉末黒糖	10g	☆しょうがの絞り汁	大さじ1
・水	大さじ3	☆水	大さじ2
・打ち粉用薄力粉	適宜	☆粉末黒糖	50g

- 作り方**
- ①薄力粉、ベーキングパウダー、粉末黒糖を合わせてボウルにふるい入れる。水大さじ3を加え、生地がまとまるまでこねる。ラップで包み冷蔵庫で30分ほど休ませる。
 - ②打ち粉をふった台に生地をおき、めん棒で5ミリの厚さにのばす。幅7ミリ、長さ5センチ程に切る。170度に熱した揚げ油に入れ上下を返しながらじっくりと揚げる。ぎつね色に揚がったら油をきる。
 - ③フライパンに☆印の材料全てを入れへうで混ぜながら中火にかける。とろりとしたら②を加え、みつを均等に絡ませ火を止める。1本ずつオープン用シートに広げて冷ます。

●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。

しょうが

《しょうがとは》
宮崎市内では、佐土原町の水はけの良い砂地のハウス栽培が盛んなしょうが。独特の辛味と香りが特徴で、体を温める食材として注目されています。収穫したての「新しょうが」は繊維が柔らかく、辛みが爽やか。通年出回っている「ひねしょうが」は収穫して貯蔵されたもので、繊維がしっかりしており、強い辛味が特徴です。根茎が小さく、柔らかいうちに葉付きのまま収穫される葉しょうがもあります。

《栄養》
特有の辛み成分であるジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンは新陳代謝を促し、体を温める作用があります。風邪の予防や冷え性対策に効果的です。ジンゲロールには強い殺菌効果があり、食中毒予防にもなります。

《選び方・食べ方》
ハリとツヤがあり、ふっくらとしたものを選ぶとよいでしょう。新しょうがは、皮がなめらかで赤色が鮮やかなものがお勧め。湿っていると腐りやすいので、ラップや新聞紙に包み、冷蔵庫で保存します。切ったり、すりおろしたものを小分けして冷凍保存すると、解凍せずにそのまま使えて便利です。肉や魚の臭み消し、薬味、はちみつや砂糖漬けにして飲み物にするなど、目的を変えて楽しめます。料理を引き立てる脇役としてのイメージの強いしょうがですが、積極的に料理に取り入れて味と香りを楽しみたいですね。

しょうがの炊き込みご飯

※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

いつも本番でうまくいかない。
ここまで続けてこられたのは
その悔しさのおかげかも知れません。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、小学校卒業後に秋田県で民謡を15年間修行した、民謡歌手・三味線奏者の長友晴香さんです。



梅若流名取大師範
長友 晴香(ながとも はるか)さん

大淀小学校を卒業後、初代・浅野梅若の培ってきた秋田の唄や三味線、郷土芸能を受け継ぐ日本民謡梅若流梅若会に入門。第45回郷土民謡民舞全国大会 内閣総理大臣賞など数々の賞を受賞。芸名は浅野 晴香(あさの はるか)。

キラリ! 宮崎人19 Miyazaki Human Interview



▲きょうだい弟子と練習に励んだ長友さん(左)。秋田では数々の舞台を経験しました。

秋田民謡を始めて15年 三味線や手踊りも披露

全国に数ある民謡の中でも、とりわけ明るく楽しい曲調が多いといわれるのが秋田民謡。長友さんは自らの意志で秋田民謡・梅若会に内弟子として入門。以来、15年にわたって民謡の技術に磨きをかけ、今年帰宮しました。

「秋田民謡には独特のごぶしがあり、宮崎生まれの私にはとても難しいもの。内弟子時代はカセットテープの再生速度を落として何度も何度も聞きました。試行錯誤は今も続いています」と微笑む長友さん。舞台では、三味線や手踊りも披露するそうです。

稽古は悔しさをバネに

長友さんが民謡に目覚めたのは3歳の頃。おどり太鼓美波会(みなみ)の中原ちよみ先生の演奏に、強い印象を受けたそうです。そのご主人、中原生人(なま)先生が尺八や三味線のほか民謡を教えていたことから、長友さんは民謡の道へ。小学校時代は学校が終わると母の車に乗って稽古に行き、夜遅くに宿題に取り組むという日々を過ごしていました。長友さんは「今週末は老人ホームを慰問、その次は民謡大会」というように、小さな目標が連続していたので、立ち止まっ

て考える暇はなかったですね。特に私は本番に弱く、いつも失敗していました。辞めずに続けてこれたのは、その時の悔しさがバネになったからかもしれません」と振り返ります。

民謡の技術と経験を生かし 宮崎と秋田の懸け橋に

転機が訪れたのは小学4年生の時。同じ宮崎市出身で、すでに梅若会の内弟子だった浅野京子さんの帰郷リサイタルを見に行ったら長友さんは、本場の歌と踊りを体感して心を揺さぶられたそうです。

「その時に初代師匠・浅野梅若さんにお会いしました。小学5年生の夏休みは秋田の師匠宅で過ごし、その結果、内弟子として秋田に行きたいという気持ちになりました」という長友さんは、小学校卒業と同時に単身で秋田へ。師匠や弟子に支えられながら、掃除や師匠の付き人をするなど修行を重ねました。

民謡大会で優勝した実績は数知れず。「それでも、未だに舞台上上がる時は緊張します」と笑う長友さんは、これからは秋田での経験を生かし、民謡で宮崎を盛り上げていきたいそうです。「宮崎市佐土原町と秋田県大仙市は有縁都市として交流があると聞きます。宮崎と秋田に育てていただいた身として、恩返しできれば幸せです」

キッチンから温暖化防止!

「私の省エネクッキング」レシピ大募集

あなたの「省エネクッキング」「エコクッキング」のレシピをご応募ください。抽選で県産野菜の詰め合わせセットをプレゼントいたします!

【各部門大賞賞品】 宮崎県産野菜詰め合わせセット (7名)

【締め切り】 平成27年12月11日(金)

【応募方法】 事務局までお問合せください。

【お問合せ先】 宮崎県地球温暖化防止活動推進センター(NPO法人 宮崎文化本舗) 宮崎市鶴島2丁目9-6 みやざきNPOハウス101号 TEL0985-60-3911

平成27年度 二酸化炭素排出削減対策補助事業 「地域活動支援・連携促進事業」

※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。