



食材を切って、巻いて、揚げるだけ。  
風邪予防にも最適です！

## Vol.9 白ネギの春巻き

パリパリの皮に包まれた白ネギは驚きの甘さ！ 揚げたてをどうぞ。

材料(10本分)

白ネギ	2本(200g)	薄力粉	小さじ1
ザーサイ	20g	水	小さじ1
焼き豚(またはハム)	30g	揚げ油	適宜
ごま油	大さじ1	練りからし	適宜
春巻きの皮	10枚		

- 作り方
- ①白ネギは縦半分に切り、斜め薄切りにする。ザーサイ、焼き豚は細切りにする。
  - ②ボウルに①とごま油を加え、混ぜ合わせ10等分にする。
  - ③薄力粉を水で溶き、のりを作る。春巻きの皮を広げ、手前に②を置く。そこからひと巻きし、両端の皮を内側に折り込み端まで巻き、のりを薄く塗り、留める。
  - ④揚げ油を180度に熱し、③をきつね色になるまで揚げる。器に盛り付け、お好みで練りからしを添える。

●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。

## 白ネギ

白ネギは、長ネギ、根深ネギとも呼ばれ、古くから親しまれてきた野菜です。市内では田野地区で盛んに栽培されており、畑に定植された白ネギの苗は、収穫までの約6か月間、日が当たらないよう何度も土寄せを行うことで白く、長く育ちます。一年を通して出回る野菜ですが、寒い冬場に低温で育った白ネギは、一段と甘味が増しておいしくなります。

白い部分の香りと辛味成分であるアリシンは、血行を良くし、疲労回復に効果的です。緑の葉にはカロテンが豊富で体の免疫力を高めます。

全体にハリとツヤがあり、緑と白の境目がはっきりしていて、しわがなく、締まった感触のあるものを選ぶとよいでしょう。保存の際には、乾燥しないように新聞紙で包み、冷蔵庫や冷暗所で保存するのがおすすめです。生で食べる時は、千切りにして水にさらすと辛味が和らぎ、白ネギの香りとシャキシャキした食感が楽しめます。

短時間の加熱で辛味が甘味に変わり、トロリと柔らかくなるので、調理しやすく、また食べやすくなります。昔から風邪の予防にも効果的といわれる白ネギ。冬の食卓で積極的に取り入れたいですね。



その他のレシピはこちら

※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。

## 産業カウンセラー養成講座

「聴くこと」を基本に人を支えるチカラをつける  
働く人々やその組織を支援する産業カウンセラー。そのニーズは、様々な分野で高まっています。人事・総務 教育 医療 福祉 など

産業カウンセラーを目指す方だけでなく、職場のメンタルヘルスや職場の人間関係づくり、キャリア教育に活かすために受講される方が増えています。

### 宮崎教室 1月から受講者募集

- 講座期間 4月～10月 / 全21回(土日中心)
- 受講料 226,800円(教材費・消費税込)
- 対象 20歳以上の方

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 九州支部  
宮崎事務所 宮崎市別府町6-17 宇田第3ビル1階  
資料請求 お問い合わせ先 TEL 0985-29-7200

※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。



## NPO法人安井息軒顕彰会 事務局長 黒木 幸英(くろぎ ゆきひで)さん

県職員として長く勤務。定年退職後、清武町の社会福祉協議会を経て平成25年4月より同会の事務局長を務めている。他にもまちづくりや地域社会の発展のため、各種役員として活動中。

努力を怠らず、勉学を貫いた  
大儒学者、息軒先生の  
「生きた学問」を広めたいです。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。今回は、郷土の偉人・安井息軒の教えを伝えている、NPO法人安井息軒顕彰会の黒木幸英さんです。

## キラリ！ 宮崎人09 Miyazaki Human Interview



顕彰会や多くの人が関わって制作した「息軒かるた」

町の歴史や息軒の功績をかるたを通して学習  
幼い頃に天然痘にかかるなど、つらい思いをしながらも勉学を貫き、海外の学識者からも賞賛される江戸時代きつての儒学者となった安井息軒。黒木さんがそんな郷土の偉人と関わり始めたのは、約10年前のことでした。  
「私も含め、この町の人でも息軒先生の教えや功績を知らない人が多かったんですね。これではいけない、みんなで学び、未来に伝えていかなければと思っただけです」  
黒木さんから安井息軒顕彰会は、ふるさと清武に末永く受け継がれる宝物を作りたいという思いで、平成25年5月から、息軒の偉業をまとめた「息軒かるた」の制作に着手。読み札などを募集したところ、地道なPRの甲斐もあり、読み札917点、絵札89点が集まりました。  
宮崎市、日南市はもとより、息軒が戊辰戦争の難を逃れて疎開したことで縁のある、埼玉県川口市の小学校の協力も得て完成した「息軒かるた」。選ばれた44の作品には、何事も初めが大切だと説いた有名な「三計二日の計・一年の計・一生の計」をはじめ、数々の教えが記されています。  
また、読み札の裏面には詳しい解説文も。「解説文は顕彰会の制作委員が一生懸命作成したので、ぜひ読んでほしいですね。勉学に励む姿などを描いた絵札も、個性豊かで一枚一枚が素晴らしいです」

一枚見入ってしまった「よ」と黒木さんは自信たっぷりに話します。さらに、黒木さんは息軒かるた以外にも、7月の郷土まつりで息軒みこしの制作にも携わりました。子どもたちはみこしを担ぎながら、息軒の教えをもとに作られた歌を歌って町を練り歩いたそうです。現在は、顕彰会をNPO法人化し、息軒の功績をまとめたホームページを立ち上げるなど、さまざまな取り組みを進めています。  
世のため人のための学問をより多くの人々に広めたい  
プロ野球・オリックス・バファローズの春季キャンプ地に決まったSOKKENスタジアムは、息軒の名を冠したものです。キャンプインを控え、黒木さんは息軒の名や功績をもっとたくさんの人に広めたいと意欲的です。  
「息軒先生の教えは、机上の学問ではなく、現実の政治や地域の問題に生かせる、生きた学問なんです。常に世のため、人のためにある。息軒先生の教えをより多くの人に知ってもらい、行動するきっかけにできればと願っています」  
文教の町・清武ならではの試みとして、今後は地元の大生も加わった活動を計画している黒木さん。何事にも努力を怠らず、信念を持って貫いた息軒のように、偉業の伝承のために走り続けます。