



今月のスター食材  
「カボチャ」「パプリカ」

カボチャの果肉はきれいなだいだい色で、栗のように濃くて甘い風味が特徴。パプリカは肉厚で甘味があり、ビタミンが豊富です。

宮崎の郷土料理を知り、同じ食材を使って今晚一品に

# ひなた Dish



## 夏野菜の カラフル南蛮

鶏肉がなくても大丈夫。野菜が鶏肉の代わりになってメインに大変身。緑黄色野菜ときのごで免疫力を高める一品です。

【材料】

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| カボチャ (1cm幅の一口大) … 小さめ1/8個 | 米酢 …… 50ml        |
| パプリカ 赤・黄 (一口大) …… 各 小1/2個 | みりん …… 大さじ2       |
| まいたけ (ほくす) …… 100g        |                   |
| えのき (ほくす) …… 100g         |                   |
| 小麦粉 …… 適量                 | しょうゆ …… 40ml      |
| 溶き卵 …… 適量                 | 砂糖 …… 大さじ3 (約30g) |
| 揚げ油 …… 適量                 | タルタルソース …… 適量     |

【作り方】

- 鍋にAを入れて煮立たせ、火を止めてからBを加えて混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- 野菜・きのこに小麦粉をまぶして卵にくぐらせ、180度の油で色よく揚げる。
- パットで油を切り、①にざっとひたす。皿に盛り、タルタルソースで。

フードスタイリスト・わかなさんの  
「調理のポイント」

甘酢のお酢は煮立たせすぎないようにします。火を止めてしょうゆを加えると風味も生きます。野菜には小麦粉をまんべんなくまぶしましょう。卵液が絡みやすく、ふんわりと揚がります。その他なすやアスパラなど、好みの野菜や魚介でもおいしく仕上がります。

今月の  
郷土料理



<チキン南蛮>

延岡市発祥の家庭料理、ご当地グルメのひとつ。贈り料理をヒントに昭和39年頃に延岡市内の飲食店で提供されたのが始まりといわれています。

分量 3人分 カロリー 525 Kcal 調理時間 約20分

※1人あたり  
甘酢・タルタルソースも含む

new open!

生目の杜遊古館に  
新たに展示室がオープンします

新しくオープンする「遊古館」にぜひご期待ください!



宮崎市教育委員会  
文化財課  
合原加奈美



下北方5号地下式横穴墓の  
出土品を多数展示予定!

「通史展示室」と「テーマ展示室」「企画展示室」の3つが新たにオープンします。これまでの埋蔵文化財センターや体験学習施設の機能に、新たに歴史資料館としての機能が加わり、宮崎市の歴史や文化財を学べる施設としてパワーアップします。公開は7月の予定ですので、ぜひご来館ください。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、公開が延期になる場合があります。

3つの展示室が登場!

貴重な出土品を  
たくさん展示します!

宮崎市教育委員会  
文化財課  
西嶋剛広



遊古館 新レイアウト



①

展示室1 (通史展示)

通史展示として、宮崎市の旧石器時代から近現代までの流れを時代ごとに特徴づけて紹介します。



②

展示室2 (テーマ展示)

テーマ展示として、下北方5号地下式横穴墓を取り上げ、出土資料とともに掘り下げた展示を行います。



③

展示室3 (企画展示)

企画展示用のスペースとして、様々なテーマや自館、他館の資料をもとに企画した展示を行います。

問 宮崎市教育委員会・文化財課 TEL85-1178 FAX84-2222