

宮崎の郷でつくる郷土料理を知り、同じ食材を使って今晚の一品に

ひなた Dish



今月のひなた食材
「佐土原なす」

江戸時代に佐土原藩(現在の佐土原町・西都市・新富町)で盛んに栽培されたためこの名前が付きました。種子が少なく、果肉が柔らかく、舌の上でほぐれるような食感が特徴です。



佐土原なすと トマトの夏サラダ

粒マスタードのさっぱりとしたドレッシングがポイント。カレー粉の香りが食欲をそそる一皿です。

【材料】

佐土原なす(1.5cm幅の一口大)	1本	A	砂糖	大さじ1弱
トマト(一口大)	中1個		酢	大さじ1
好みの葉物野菜(ちぎる)	適量		粒マスタード	小さじ2
オリーブオイル	大さじ4~5		しょうゆ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4		オリーブオイル	小さじ2
塩・こしょう	少々				

【作り方】

- フライパンにオリーブオイルを熱し、なすをじっくり焼き、塩・こしょう、カレー粉をふる。
※オリーブオイルが足りなくなったら足す。
- Aをしっかり混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- 皿に葉物野菜・トマト・①の粗熱が取れたなすを盛る。
- 食べる直前に②をかける。

分量 3~4人分 カロリー 206Kcal 調理時間 約15分

※1人あたり (ドレッシング全量も含む)

フードスタイリスト・わかさんの
「調理のポイント」

たっぷりのオリーブオイルでなすの表面に焼き色が付くまで中火でじっくり焼き、旨味を引き出します。焼いたなすは粗熱をとってから盛り付けましょう。冷やした野菜を加えるとさらに旨味が引き立ちます。

今月の
郷土料理



<焼きなす>
めんつゆをかけたり鰹節をまぶすなど、調理法はさまざま。焼き立てあつあつのほか、冷蔵庫に入れて冷やしてから食べるのもオススメ。

皆さんの力で子どもたちを笑顔に、
子どもたちの笑顔で
皆さんも元気になって
ください！



生涯学習課
放課後子ども教育係
佐川史紘

応募に関するお問い合わせは
各公民館へどうぞ。
こちらのQRコードで一覧を
ご覧いただけます。



現在の状況

教室数：26教室
登録児童数：2,098人
指導者数：379人
※数値は令和元年度

放課後子ども教室とは
子どもたちが放課後の時間に安全・安心に活動する場所を提供し、遊びや学習を通して地域住民の方々と触れ合う機会を設けています。子どもたちの健全育成を図ることを目的とし、平成19年にスタートしました。

放課後子ども教室の
サポーターを
募集しています！



サポーターの役割

サポーターは、宿題のお手伝いやボール遊び、体育館や校庭での安全確保など、参加する子どもたちの活動を支援するボランティアスタッフです。

現在シニアの方々を中心に協力をして頂いていますが、数が少ないのが現状です。
将来の宮崎を担う子どもたちのためにも、皆さんのお力をぜひお貸しください！



Aさん

サポーターを
されている方々の
≡声≡

子どもたちから元気をもらっています。週1回ですが私自身とても楽しんでいます。



Bさん

子どもたちの宿題をみてみると自分の脳トレにもなり、スッキリします。



Cさん

孫と同世代なので、いつも孫たちに会っているような気分になります。

こんなことをします！

教室では



宿題、読み聞かせ、お絵かきなど

体育館では



ドッジボール、ボール遊び、バドミントン など

校庭では



サッカー、鬼ごっこ など



問

宮崎市教育委員会 生涯学習課 TEL85-1834 FAX85-0458

