



宮崎の地でつくる郷土料理を知り、同じ食材を使って今晩の一部に

ひなた Dish

サツマイモとキャベツのスパニッシュオムレツ

サツマイモと黒糖の甘みが絶妙にコラボした一品。たっぷりの卵でじっくりと焼き上げます。

- 【材料】
- | | | |
|----------------------------|---|-------------------------|
| サツマイモ(皮つき・1cm輪切り).....250g | A | 卵M.....10個 |
| キャベツ(一口大)葉大3~4枚.....200g | | 塩.....小さじ1 |
| オリーブオイル.....大さじ2 | | 黒糖(砂糖でもOK).....大さじ1と1/2 |
| | | 牛乳.....70ml |

- 【つくり方】
- Aはボウルに入れてしっかり溶きほぐし、オーブンは170度に予熱しておく。
 - 耐熱用フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱しサツマイモを並べ、表面に焼き色がついたら一度取り出す。
 - ②にオリーブオイル(大さじ1)を足してキャベツを炒める。
 - キャベツがしんなりしてきたらサツマイモを均一に並べ、①の卵液を流し入れる。
 - ④(耐熱用フライパンごと)をオーブンに入れ、170度で40~45分焼く。

分量 6人分 カロリー 254Kcal 調理時間 約60分
(6等分1カット分) ※焼く時間を含む
 ※1人あたり

今月のひなた食材
「サツマイモ(宮崎紅)」

美しい赤紫色の表皮とクリーム色の果肉が特徴の宮崎生まれのオリジナルブランド。表面にうっすら筋があり、ホクホクとした食感とほどよい甘みが楽しめます。



フードスタイリスト・わかなさんの
“調理のポイント”

卵液はホイッパーでしっかりと混ぜ合わせましょう。具材は均一に並べ、焼き上がりの粗熱が取れてからフライパンから出すと切りやすくなります。ズッキーニやトウモロコシ、アボカドなど、お好みの野菜でアレンジも可能ですよ。

今月の郷土料理

<がね>
 かき揚げに似ていますが、よりカリッとした食感があるのが「がね」。ちなみにがねとは南九州の言葉でカニを表します。



南海トラフ地震と臨時情報

あなたの「備え」が命を守ります

南海トラフ巨大地震の想定震源域

南海トラフ地震とは、駿河湾沖から日向灘までの南海トラフと呼ばれるプレート境界を震源域として発生する地震のことで、過去にも大規模な地震が定期的に発生しています。特に震源域に近い沿岸部などでは大きな被害が生じる可能性があり、適切な防災対策をあらかじめ確認しておく必要があります。

? 臨時情報とは? 南海トラフ地震発生の可能性が通常より高まったと評価された場合に気象庁が発表します。

- 南海トラフ地震臨時情報(警戒)→ 想定震源域のプレート境界でM8.0以上の地震が発生した場合に発表
- 南海トラフ地震臨時情報(注意)→ 想定震源域や周辺でM7.0以上の地震が発生した場合などに発表

! 臨時情報が発表されたら 市は状況に応じ、県が発表した地震発生から30分以内に30cm以上の浸水が生じると想定される地域に対して、事前避難を呼びかけます。

命を守るために市民の皆様に行っていただきたいこと

日頃から地震への備えを再確認しておきましょう。

津波からの避難に不安のある人は、親戚や知人宅、指定避難所など安全な場所に1週間程度避難しましょう。

臨時情報発表から1~2週間が経過しても、大規模地震が起きる可能性があることを心に留めておきましょう。

市では、気象庁が臨時情報を発表した場合、災害対策本部等を設置し、災害予防対策ならびに災害応急対策を実施します。市民の皆様に対し、地震への備えや避難に関する情報等を発信しますので、一人一人が命を守る行動をとりましょう。

問 危機管理課 TEL21-1730 FAX25-2145

危機管理課 成松 宏樹