



今月のひなた食材  
「大根」

干し大根や大根やぐらでも有名な宮崎県は、なんと大根の生産量全国6位。旬の宮崎産大根は、みずみずしく甘味が強いのが特徴。葉に近い部分は特に甘く、サラダなど生食向けです。



# 大根の照り焼き

レンジで簡単にできる、にんにくとバターが香ばしい一品。ご飯や、お酒のおつまみにもぴったりです。

【材料】

- 大根 ..... 中20cm
- 大葉(細切り) ..... 6枚
- オリーブオイル ..... 大さじ1強
- バター ..... 大さじ1強
- 七味唐辛子 ..... 適量

- A
- にんにく(すりおろし) ..... 小さじ1/4
  - みりん ..... 大さじ2
  - しょうゆ ..... 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 大根を5cm幅に切り、皮をむく。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ500wで10分加熱する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、
  - ①の皮をむいた大根の両面に焼き色が付くまで加熱する。
- ③ ②にAを加えて煮立たせ、バターを加えて全体にソースを絡ませる。
- ④ ③を皿に盛り、大葉のをせ、お好みで七味唐辛子をかける。

分量 2人分    カロリー 232Kcal    調理時間 約15分  
※1人あたり

フードスタイリスト・わかさんの  
“調理のポイント”

レンジで加熱した大根はキッチンペーパーで水気をしっかりとふき取ることで、加熱する際の油はねを防ぐことができます。大根は、だし汁で煮たものを使用すると更にうま味が増し、おいしくいただけます。

今月の  
郷土料理



<なます>

お酢と砂糖を使ったさっぱりとした上品な味が特徴です。スタミナアップにも効果があり、低カロリーなのでダイエット食や、「紅白なます」とも呼ばれ、お祝いにも大活躍の郷土料理です。

# ごみ処理施設や収集車で 火災が発生しています！

分別できていないごみや資源物が原因と考えられる火災が「エコクリーンプラザみやざき」で頻発しています。市には処理施設が一つしかなく、火災が発生すると一時的に停止しなければなりません。また、収集車の火災も発生しており、収集員や市民の皆さまに危険が及ぶ恐れがあります。ごみ出しのルールを守るよう、ご協力をお願いします。



「エコクリーンプラザみやざき」での消火活動の様子。再開までに長い時間を要することもあります。

## 火災の原因と考えられる廃棄物の分け方と出し方の例

### 中身を出して「燃やせないごみ」へ！

#### 使い捨てライター・着火用ライター



手順

- ① 操作レバーをテープなどで押し下げたまま固定
- ② ガスが抜けている音を確認
- ③ 1日ほどおいたあと、着火しないことを確認

### 中身を出して「穴を開けて金属類」へ！

#### カセットボンベ缶・スプレー缶

(例) 中身の出し方



※中身の有無を確認しましょう。使い切れないものは、火の気がない、風通しのいい屋外で中身を出してください。

### 「小型家電回収ボックス」へ！

#### 小型充電式電池(モバイルバッテリーを含む)、電子たばこ・加熱式たばこ(本体、充電器)



※マークが付いた充電電池(バッテリー)本体のみ、今まで通り回収協力店での回収可。



バッテリー等はずす。はずれないものはそのまま入れてください。

※リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、強い衝撃や高温にさらされると、変形や破損をして発煙・発火する恐れがあります。



市内各所に「小型家電回収ボックス」を設置しています。設置場所等の情報はこちらからご覧いただけます。



## ごみの減量にご協力ください

宮崎市は市民一人1日あたりのごみ排出量が全国平均を上回っています。平成30年度は総額約45億円の処理経費がかかっています。

ごみの減量は「エコクリーンプラザみやざき」の延命化や、CO<sub>2</sub>削減による地球温暖化対策にも有効です。



Refuse(リフューズ)は「ごみになるものを受け取らない」こと。プラスチック製レジ袋や個包装のスプーン、使い捨てのストローやカップなど(一度使ったら捨ててしまうもの)を、必要な時以外は断ることから始めてみませんか？

環境業務課 TEL21-1762 FAX21-1686  
廃棄物対策課 TEL21-1763 FAX28-2235