



宮崎の郷でつくる郷土料理を知り、同じ食材を使った食卓の一部に

# ひなた Dish

## 長ねぎと豚肉のしゃぶしゃぶ

免疫力向上や血行促進など様々な効果がある長ねぎを使ったお鍋。風邪の予防に、ぜひ！

- 【材料】
- 長ねぎ.....2本
  - エリンギ.....3~4本
  - 油揚げ.....大1枚
  - 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用).....500~600g
  - 卵黄.....3個
  - ポン酢.....適量
  - 水.....約1200~1400ml
  - A 白だし.....大さじ2(市販の顆粒だしやこんぶでも可)
  - 酒.....大さじ2

- 【つくり方】
- 1 長ねぎの白い部分は斜めにできるだけ薄く切り、冷水中に10分ほどさらしてからザルに上げ、キッチンペーパー等でしっかりと水気を取る。青い部分(適量)はみじん切りにしてザルに入れ、流水でぬめりを取る。(タレ用)
  - 2 エリンギは食べやすい大きさに裂き、フライパンでから焼きして焼き色をつける。
  - 3 油揚げも弱火のフライパンでカリッとするまで表面に焼き色をつけて細切りにする。
  - 4 ポン酢に長ねぎ(青い部分)と卵黄を入れ、タレを用意する。
  - 5 鍋にAを入れて煮立たせ、豚肉・長ねぎ(白い部分)・エリンギ・油揚げをくぐらせてタレにつけていただく。

### 今月のひなた食材「長ねぎ」

加熱すると甘みととろみがでるのが特徴です。青い部分は肉の臭み消しとしても活用できます。白ねぎには「アリシン」や「ビタミンC」、「葉酸」が豊富に含まれており、栄養価が高くとてもヘルシーです。



### 今月の郷土料理



＜油みそ＞  
ねぎを中心とした野菜を油でいためて砂糖とみそをよくまぜあわせた料理。高千穂などで今でも常備菜として親しまれています。

分量	3人分	カロリー	647Kcal	調理時間	約25分
----	-----	------	---------	------	------

※1人あたり(付けタレを含む)

### フードスタイリスト・わかさんの「調理のポイント」

長ねぎは冷水に浸すと辛みとねぎ独特の香りが和らぎ、シャキシャキとした食感になります。ポン酢に卵黄を加えるとマイルドな仕上がりになり、旨みもぐっと増しますのでぜひお試しください。

### 利用方法

- 1 バス停に掲示してあるQRコードをスマートフォンで読み取る。あるいは「宮交バスどこドコ?」で検索。
- 2 「オススメ経路案内」を選択し、「出発地」と「到着地」を指定。
- 3 バスの接近情報が表示されます。

※目的地までの経路や時刻表も確認することができます。

「バスロケーションシステム」が導入されました。  
バスロケーションシステムとは、路線バスの位置情報や遅延情報をスマートフォンなどのWEBサイトで確認できるシステムです。このシステムにアクセスすることで、乗りたいバスが今どこを走っているか、あと何分でバス停に到着するかが一目で分かるなど、大変便利です。この機会にぜひご活用ください。

路線バスが  
利用しやすく  
便利になりました

## 交通手段を提案する「MaaS(マース)」実証実験がスタートしました

### Q 「MaaS(マース)」実証実験とは?

スマートフォンなどで出発地から目的地までの複数の交通手段(バス・鉄道・タクシー・レンタカー・シェアサイクルなど)を組み合わせた最適な経路情報を確認でき、予約や運賃決済もできるシステムです。宮崎市と日南市及びその近郊で11月6日から2021年3月12日まで実証実験を行っています。このシステムでは、これまで交通手段ごとに予約・決済していたことが、アプリ1つで全て完結します。

まずは「my route」でダウンロード



### 「my route」でできること

- 1 複数の交通手段を組み合わせたルート検索が可能です。
  - 2 交通手段やイベント、店舗の予約・決済がアプリ内で完結できます。
  - 3 おトクなチケットを購入できます。
- 予約・決済可能なモビリティ  
JR九州新幹線・特急列車、高速バス、タクシー配車、シェアサイクルなど
- ※ JapanTaxiの予約・決済については一部、タクシーは配車予約のみ
- 窓口に外向くことなく、お持ちのスマートフォンで、おトクなチケットが購入可能。

- おトクなチケット(例)
- 1 お買い物券付き1日乗り放題乗車券  
宮崎交通バス1日乗り放題乗車券に、アミュプラザみやざきで使えるお買い物券が付いたチケット。
  - 2 JR & 宮交バス「お買い物デジタルきっぷ」  
宮崎市内のJR線と宮崎駅からデパート前までのバス乗り放題チケットに、アミュプラザみやざきで使えるお買い物券が付いたチケット。

お知らせ  
新型コロナウイルス感染症拡大予防に取り組んでいます。バスに乗る際はマスク着用のご協力をお願いします!

問 宮崎交通お客様バス案内センター 拠点都市創造課  
TEL32-0718 (平日9:00~18:00)  
TEL44-2803 FAX29-6547

