



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

しいたけのツナマヨ焼き

香りがいいしいたけとツナマヨのコラボでお酒がすすむ一品。肉厚のしいたけがおすすです。

- 【材料】**
- しいたけ(石づきを取る)..... 中7~8個
 - ツナ缶(マグロ油漬)..... 1缶(70g)
 - オリーブオイル..... 少々
 - 長ねぎ(みじん切り)..... 約8cm(15g)
 - 大葉(みじん切り)..... 3枚
 - マヨネーズ..... 大さじ1と1/2
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - ピザ用チーズ..... 30g
 - 粗びき黒こしょう..... 少々

- 【つくり方】**
- ツナのオイルは軽く切り、Aと混ぜ合わせる。
 - しいたけの傘に①を乗せ、温めたトースターか魚焼きグリルで7~8分焼く。
 - ②を皿に盛り、オリーブオイルをかける。

分量 7~8個 カロリー 65Kcal 調理時間 約15分
※1個あたり



今月のひなた食材
「しいたけ」

宮崎県はしいたけの生育に欠かせない「1日の寒暖差」や「全国トップレベルの日照時間」等の条件が揃っており、肉厚で香り豊かなしいたけが生産されます。

フードスタイリスト・わかなさんの
“調理のポイント”

しいたけの石づきは根元からしっかりと切り落としましょう。具材はしいたけの傘に隙間なく均一に乗せると焼き上がりもきれいです。粗びき黒こしょうをかけるとスパイシーな味わいに様変わりますよ！

今月の郷土料理



<煮しめ>
しいたけと根菜を中心とした野菜がたっぷりの料理。煮汁が残らないように時間をかけて煮ることを「煮しめる」といい、その調理法から「煮しめ」と呼ばれます。

洪水ハザードマップを改訂しました

お住まいの区域の危険度がより分かりやすくなりました

全国各地で豪雨災害による被害が多発する中、平成27年5月に水防法が改正され、洪水浸水想定区域図の前提となる降雨規模が「想定しうる最大規模」に変更されました。これまで浸水想定でなかった区域が浸水想定区域に入っているなどの変更があります。2月末までに宮崎市に住民票を置く全世帯へ配付しますので、ぜひご確認ください。(3月からは市役所木庁舎や、総合支所、地域センターなどで配付します)

改訂前

改訂後

<表紙>

洪水ハザードマップを見ながら、次の3つを各家庭で共有しましょう!

① 災害や防災の知識を学ぶ

ハザードマップの使い方など、防災・災害への準備を目的としたページを充実させています。

- ・非常時持ち出し品(例)
- ・避難行動判定フロー
- ・備蓄品チェック項目 など...

② 指定避難所を確認する

宮崎市が開設する避難所の詳細を掲載しています。マップにも所在地を記載しています。

- ・車椅子スロープ情報
- ・障がい者トイレ情報 など...

③ 自宅や職場など周辺の危険度を知る

洪水、浸水が想定される区域や地すべりなどの土砂災害が起こりうる区域がひと目で分かります。

大雨・洪水警戒レベルの改定案について

昨年12月、これまでの警戒レベル4「避難指示(緊急)・避難勧告」が「避難指示」に一本化されるなど、警戒レベルの改定案が政府から示されましたが、現時点では未決定であるため、改訂するハザードマップには、「現時点の警戒レベル」を掲載しています。改定が正式に決まり次第、改めてお知らせいたします。

これまでの折りたたみ式の地図からA4冊子版に変更し、縮尺を大きくするなど、お住まいの地域がより分かりやすくなりました。家庭や職場での防災対策にお役立てください。

危機管理課 時吉 修

問 危機管理課 TEL21-1730 FAX25-2145