



今月のひなた食材
「切干大根」

宮崎県の生産量は全国一。主に12月中旬から3月上旬に生産、収穫されます。田野町と清武町の「大根やぐら」は冬の風物詩として全国的にも有名です。



切干大根と豚肉のトマト煮

シャキシャキ大根と豚肉の旨みたっぷり子どもも喜ぶ一品。
トマトジュースで味付けも簡単です！

【材料】

- | | | | | |
|--------------|-------|---|-------------|----------|
| 切干大根(乾) | 40g | A | トマトジュース(有塩) | 250ml |
| 玉ねぎ(薄切り)中 | 1/2個 | | みりん | 大さじ2 |
| にんにく(つぶしたもの) | 1片 | | だし汁 | 大さじ2弱 |
| 豚肉小間切れ肉 | 200g | | 塩 | 小さじ1と1/2 |
| オリーブオイル | 大さじ2強 | | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| パセリ(みじん切り) | 少々 | | | |
| 粗びき黒こしょう | 少々 | | | |

【作り方】

- 切干大根は水で戻して水気をしっかりと切り、ザク切りにする。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、香りが出たら豚肉と玉ねぎを炒める。
- ②に①とAを加えてときどき混ぜながら煮汁が少なくなるまで中火で煮る。
- ③を皿に盛り、パセリと粗びき黒こしょうを振る。

今月の
郷土料理

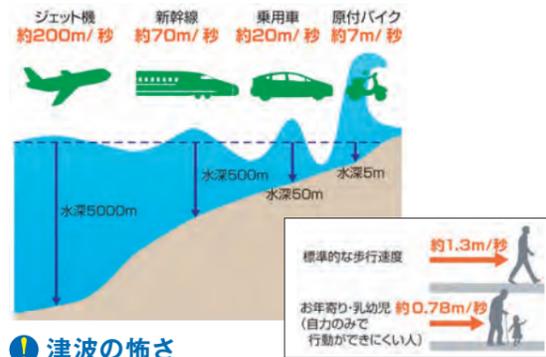


<切干大根煮>

「おふくろの味」の定番メニュー。家庭によって具材や味付けもさまざま、常備菜としてもおすすめ。宮崎産のフレッシュな切干大根は食感と甘味も抜群です。

ひなた Dish

宮崎の郷土料理を知り、同じ食材を使って今晚の一部に



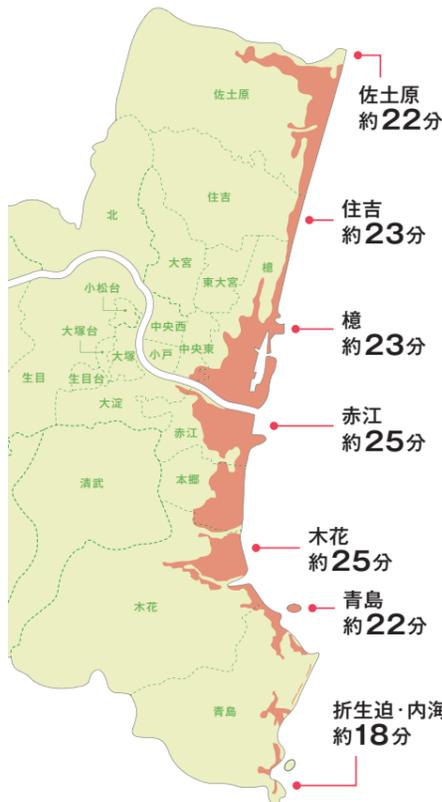
津波の怖さ

津波は、沖合いではジェット飛行機(秒速200m)ほどの速さで伝わります。陸地に近づくにつれて遅くなりますが、水深5mのところでも原付バイクほど(秒速7m)の速さで襲ってきます。普通の人でも走って逃げ切れるものではありませんし、陸地に近づくにつれて波の高さが大きくなります。

2011年3月、宮城県の三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の未曾有の大地震が起き、甚大な被害を及ぼしました。特に津波の被害は大きく、岩手、宮城、福島県を中心とした太平洋沿岸部を巨大な津波が襲い、多くの命が奪われました。大規模な地震が発生すると宮崎県も津波に見舞われることが想定されています。東日本大震災を教訓として、どの程度の津波が押し寄せるのかを認識しておくとともに、避難への心構えを今一度、確認しておきましょう。

東日本大震災発生から10年 教訓をいかして 防災対策をしっかりと

南海トラフ地震で津波が想定されるエリアおよび到達時間



- 南海トラフ地震で科学的に考えられる「最大クラス」の津波を想定した場合、市内の約40km²が浸水すると想定され、青島、折生迫・内海で最大津波高約16m、最短津波到達時間は約18分と考えられています。
- 津波浸水想定区域では、被害を軽減するため、地震発生直後の早期避難を行うことが必要です。また、高齢化が進展しており、避難時の支援も必要となります。

津波から命を守るために意識すべき3つのこと

<p>強い地震の揺れや長い揺れを感じたらすぐに避難を！</p> <p>大規模な地震の際は、津波警報などの情報の察知が津波の襲来に間に合わないこともあり得ることを想定しておきましょう。</p>	<p>車での移動は危険！</p> <p>渋滞や事故の恐れが高まり、一刻を争う避難時にはかえって危険であることを覚えておきましょう。</p>	<p>遠くへ移動よりも高いところへ！</p> <p>最寄りの高台、津波避難ビル・タワーなどや、避難経路を事前にしっかり把握しておきましょう。</p>
--	--	---

南海トラフ地震臨時情報が発表されたら

- 南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて高まったと評価された場合、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。
- 市では、市民の皆さまに対し、地震への備えや避難に関する情報等を発信しますので、一人ひとりが命を守る行動をとりましょう。

臨時情報の種類

<p>巨大地震警戒 想定震源域のプレート境界でM8.0以上の地震が発生</p>	<ul style="list-style-type: none"> 地震が発生する可能性が高まっていることに留意し、日頃から地震への備えを再確認 地震発生後の津波からの避難に不安のある人は、親戚・知人宅などの安全な場所に1週間程度避難など
<p>巨大地震注意 想定震源域や周辺でM7.0以上の地震が発生</p>	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から地震への備えを再確認

問 危機管理課 TEL21-1730 FAX25-2145