



手早く炒めてシャキッとしたり、キャベツの食感も楽しんで。

## Vol.23 塩もみキャベツと豚肉のピリ辛丼

キャベツは塩もみすることで、水っぽくなりません。

- 材料(2人分)**
- キャベツ..... 300g (5枚程度)
  - 塩..... 小さじ1/2
  - 豚バラ肉(薄切り)..... 100g
  - 塩、こしょう..... 少々
  - 片栗粉..... 適量
  - ごま油..... 小さじ1
  - ☆オイスターソース..... 大さじ1/2
  - ☆しょうゆ..... 大さじ1/2
  - ☆豆板醤... 小さじ1/3 (お好みの量で)
  - ☆砂糖..... 小さじ1/2
  - ・温かいご飯..... 丼2杯分

- 作り方**
- ①キャベツは太い芯を除き、5センチ角のざく切りにする。ボウルにキャベツを入れ塩をまぶし軽くもむ。10分程置き、しんなりしたら塩を洗い流し、水気をしぼる。
  - ②豚バラ肉は一口大に切り、塩、こしょうを振り、薄切片栗粉をまぶす。☆印の材料全てを合わせてタレを作る。
  - ③フライパンにごま油をひき、中火で熱し豚バラ肉の両面を焼く。キャベツを加え炒め合わせる。タレを回し掛けムラなく混ぜ合わせたら火を止める。
  - ④丼にご飯を盛り、③をのせる。

●レシピ監修 レシピユニット「みやちゃぶ」  
「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な4人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。  
メンバー/青木直美、飯田みどり、伊藤佳代、佐藤薫  
※宮崎地域雇用創造協議会主催 フードビジネス・コーディネーター養成講座の平成25年度養成科卒業生で構成しています。

# キャベツ

### 《キャベツとは》

田野地区などの畑地帯で栽培が盛んなキャベツは、アブラナ科の野菜で原産地はヨーロッパです。日本では西洋料理が伝わった明治時代以降に広まりました。年中出回っている野菜ですが、巻きが固く葉の厚い冬キャベツに比べ、春に出回るキャベツは葉の巻きがゆったりしていて、柔らかいのが特徴です。

### 《栄養》

特徴的な栄養成分であるビタミンUは別名キャベジンとも呼ばれ、胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜を整えます。外側の葉や芯の周りにはビタミンCが豊富です。低カロリーで食物繊維も豊富なのでダイエットに役立つ野菜です。

### 《選び方・食べ方》

外側の葉が緑色でハリとツヤのあるもの。茎の切り口が大きすぎず、500円玉大くらいがお勧めです。カットしてあるものは、切り口がみずみずしいものがよいでしょう。保存の際は乾燥を防ぎ、ポリ袋やラップで全体を包み冷蔵庫で保存します。芯の中心をくりぬいて、湿らせたキッチンペーパーをあてておくと日持ちします。調理の際は葉の隙間に流水を入れるとがれやすく便利です。外側の葉は加熱調理に、内側の柔らかい葉は生食にするなど使い分けるのもお勧めです。



木は自ら回復する力を持つもの。それを引き出す手助けをしたい。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ! 宮崎人」。今回は、Uターンして造園業を営むかたわら、県内最年少で樹木医に認定された宮田義規さんです。



樹木医 宮田 義規(みやた よしのり)さん

宮崎県農業大学校で農学を学ぶうち、森林に興味を持ったのがきっかけで、樹木医の道へ。卒業後に就職した香川県の造園会社では、木の診断、回復などの経験を積み、宮崎にUターン。昨年12月、宮崎県内で最年少の樹木医に認定されました。

## キラリ! 宮崎人23 Miyazaki Human Interview



▲「一番幸せを感じる瞬間」と、松の手入れをする宮田さん。手入れ次第で、大きく育ちが変わるそうです。

樹木医に認定されるにはさまざまな知識が必要

樹木医とは、その名の通り「木のお医者さん」。現在、県内には宮田さんを含む20人が樹木医として登録されていて、弱った樹木などの診断や回復の手助けなどを行っています。近年、都心部では高度経済成長期に整備された道路や公園などの植栽の衰退が進んでおり、倒木などで車や人に危険がおよぶ前に診断する必要があるため、樹木医が注目されているそうです。

「木の本当の健康状態は、見た目や機械だけで判断するのは難しい。だからこそ周囲の状況も見て、総合的に診断できる経験を積んだ人間が必要なんですよ」と宮田さん。樹木医は、7年以上の実務経験を積み、16科目からなる試験などにも合格しなければならぬ狭き門。診断の際には、土の状態や周りの環境を把握した上で、外観や幹の内部、根の調査をするなど、さまざまな面から考えることが不可欠です。

森林の循環作用に興味を持ち 樹木医になることを決意

「将来の社会では農業が重要になるぞ」と父から教えられていた宮田さんは、高校、そして大学と迷わず農業を専門とする分野に進学。農業を学ぶうちに森林が営む自然の循環作用に興味を持ち、大学の恩師から

樹木医について聞いたことがきっかけで、樹木医になることを決めたそうです。

「何百年もその場所で生きてきた木が近年になって弱るといふことは、周りの環境の変化が影響している可能性があります。その木の生い立ちを知り、周囲の状況を分析し、長い時間をかけて生育環境から整えていかなければなりません。木自身にはもともと強い回復力があるため、それを引き出すことが自分の役割です」と宮田さんは語ります。

樹木の魅力を伝えていきたい

大学卒業後、香川県の造園会社に就職し、樹木の植栽や維持、管理の技術を学んだ宮田さん。中でも剪定は奥が深く、枝が伸びたから切るのではなく、うまく伸びるように切るという考え方にとても感銘を受けたそうです。「木の健やかさを妨げない自然の流れに沿った育て方が、自分の考えにぴったりだと思いました」。

3年前に宮崎市にUターンした宮田さんは、田野町で造園業を営み、持ち前のチャレンジ精神と明るさで、地域の人と親交を深めながら仕事に励んでいます。「弱っている木を見る度に、使命感に駆られます。まずは講習などを通して、地域の皆さんに、樹木が与える癒やしなどの魅力を広めていきたい」と話す宮田さん。これからの活躍に期待です。

2年連続  
最優秀賞  
第1位

## 学研教室の先生募集中

学研はこのよう方を求めています

- 学研教室の理念・指導方針を理解していただける方
- 教員免許・資格・年齢・経験の有無は問いません

**お仕事内容** 幼児・小学生・中学生を対象とした、算数・国語の基本学習指導です。(英語コースをプラスすることもできます)

時間/●毎週2~4回、午後2~6時の間のお仕事です

場所/●ご自宅やご実家、ご親戚宅の空き部屋 ●集会所(マンション内可)などの貸し会場

収入/●生徒数により異なりますが、月額5万~20万円以上可能です

●週5のパートよりも少ない労働時間で、同等の収入を得ることもできます

日時	場所
4月5日(火) 10:00~12:00	宮崎グリーンホテル 2F 中会議室
4月14日(木) 10:00~12:00	
4月27日(水) 10:00~12:00	

4月の指導者説明会

お問い合わせ・説明会のお申込は

☎0120-889-100

受付 月~金 9~17時 (祝日を除く)

事務局 エデュケーショナル 宮崎事務局 〒812-0016 福岡市博多区博多駅前1-8-6 第五カテナビル7F

学研教室の詳細や説明会情報は、ホームページ・携帯サイトでもご覧いただけます。

学研教室 先生 検索

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。