

今月のひなた食材  
「かつお」

春先に黒潮に乗ってやってきたかつおが全国に先駆けて宮崎県で水揚げされます。「はがつかつお」や「戻りがつかつお」など、季節によって呼び名が変わるのも特徴です。

宮崎の産でつくる郷土料理を知り、同じ食材を使って今晚の一部に

# ひなた Dish



## かつおのフライ(アボカドソース)

サクサクの食感に、濃厚なアボカドソースでさらにおいしく仕上げた一皿。メインディッシュにうってつけです。

【材料】

- かつお(刺身用ブロック).....200~250g
- 揚げ油.....適量
- A 小麦粉・溶き卵・パン粉.....適量

- B アボカド.....小1個(80g)
- 粒マスタード.....小さじ1
- マヨネーズ.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- 溶かしバター.....20g
- 塩・こしょう.....少々

【作り方】

- かつお(皮を剥いたもの)は揚げやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。
- Bを混ぜ合わせてアボカドソースを作る。アボカドは粗くみじん切りにしておく。
- ①にAの衣を付け、180度のサラダ油でサクッと揚げ、一口大に切る。
- 皿にお好みの葉野菜・レモン(分量外)とともに盛り、アボカドソースをかける。

今月の郷土料理



<かつお飯>

かつおの切り身を醤油をベースにしたタレに漬け、ご飯の上に乗せたあと熱いダシをかけてお茶漬け風にした料理。元々は漁師たちが船の上で食べていました。

フードスタイリスト・わかさんの「調理のポイント」

アボカドソースはしっかりと混ぜ合わせて、たっぷりかけるのがポイントです。かつおは揚げすぎないようにしましょう。衣が少し色付き始めたころがベスト。固すぎず柔らかすぎず、ちょうどよいサクサク食感になります。

分量 2~3人分 カロリー 468Kcal 調理時間 約25分  
\*1人あたり(ソースを含む)

# 聖火リレーを応援しよう



延期になっていた聖火リレーがいよいよ宮崎市にやってきました。聖火リレーはギリシャ・オリンピックの太陽光で採火された炎をギリシャ国内と開催国内でリレーによって開会式までつなげるものです。オリンピックのシンボルである聖火を掲げることにより、平和・団結・友愛といったオリンピックの理想を、開催国全体に広め、関心と期待を呼び起こす役割を持っています。東京2020聖火リレーのコンセプトは「希望の道を、つなごう」。支え合い、認め合い、高め合う心でつなぐ聖火の光が、新しい時代の日の出となり、人々に希望の道を照らし出すという願いが込められています。市内では宮崎神宮〜県庁、こどものくに〜青島参道をリレーします。聖火をつなぐために走るランナーを拍手で応援しましょう。

東京2020オリンピック聖火リレーが市内を走行します。沿道での密集を避けて、拍手で聖火ランナーへの応援をお願いします。一緒に聖火リレーを盛り上げていきましょう。



スポーツランド推進課 山内可南子

### 1日目 4月25日(日)

- ①高千穂町▶②延岡市▶③日向市▶④高鍋町▶⑤西都市▶⑥宮崎市



- 出発地: 宮崎神宮 ● 到着地: 宮崎県庁
- 走行距離: 約3.4 km ● 走行予定時間: 43分

出発地セレモニー..... 18:15~  
(宮崎神宮:ミニセレブレーション)  
ランナー出発時間(宮崎神宮出発)..... 18:45~  
聖火リレー行列走行時間..... 18:18~19:58(予定)

交通規制 17:00~20:30  
\*県庁楠並木通りは4月24日(土)8:00~25日(日)24:00まで規制

セレモニーへの参加は、事前申し込みが必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 2日目 4月26日(月)

- ①宮崎市▶②日南市▶③串間市▶④三股町▶⑤都城市▶⑥小林市▶⑦えびの市



- 出発地: こどものくに ● 到着地: 青島参道南広場
- 走行距離: 約3.3 km ● 走行予定時間: 53分

出発地セレモニー..... 8:30~(予定)  
(こどものくに:出発式)  
中継地セレモニー..... 9:15~  
(青島神社:ミニセレブレーション)  
ランナー出発時間  
(こどものくに出発)..... 9:15~  
聖火リレー行列走行時間... 8:55~10:18

交通規制 8:30~10:30

詳しい情報は宮崎県実行委員会ホームページをご覧ください。



### 新型コロナウイルス感染症対策

## 聖火リレーセレモニーおよび沿道観覧の際の注意事項

- 体調不良・感染が疑われる場合は観覧をお控えください
- マスク着用のご協力をお願いします
- セレモニー会場では受付時の検温と手指消毒にご協力ください
- 沿道での観覧はお住まい場所の近くをお願いします
- 大声を控え、拍手による応援をお願いします
- 人が密集している場所での観覧はご遠慮ください

聖火リレー実施の様子は、インターネットのライブ中継で視聴することもできます。

\*掲載の情報は3月1日現在のものです。今後、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、聖火リレーの実施方法を変更、または中止する場合があります。

問 スポーツランド推進課 TEL20-5151 FAX20-5171