



夏野菜たっぷり アジの南蛮漬け

旬の彩り野菜と柑橘で爽やかな仕上がりに。
日に日に旨みが増え、常備菜としても便利な一品です。

500円
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ
season2
**ひなた
Dish**

フードスタイリスト
わかなさんの Point
柑橘系の果汁を加えることで酢の酸味がおさまリ、香りがより引き立ちます。果汁はレモンなどお好みのもので。冷やすと野菜の旨みが増え、さらに美味しくなりますよ。



分量：4人前
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：306Kcal ※1人あたり
調理時間：約20分 ※冷やす時間は除く

【材料】

- ① アジ（皮付きの三枚おろし）…中3尾
- ② カラーピーマン黄・赤（薄切り）…各1個
- ③ スズキニ（短冊切り）…1/2本
- ④ 玉ねぎ（薄切り）…中1/2個
- ⑤ セロリ（斜め薄切り）…小1本
- 塩 …少々
- 片栗粉 …適量
- 揚げ油 …適量

マリネ液

- A 米酢 …120ml
- A 砂糖 …大さじ2
- B 柑橘系の果汁 …50～60ml
- B みりん …大さじ3
- B 薄口しょうゆ …大さじ2
- B 赤唐辛子（輪切り）…1本分

【作り方】

- ① アジはひと口大に切り、塩を振る。
- ② Aを加え、沸騰直前で熱源から外して混ぜ合わせ、砂糖を溶かして粗熱を取り、Bを加えて保存容器に入れる。スズキニ以外の野菜を加えて漬けておく。
- ③ サラダ油を170度くらいに熱し、スズキニを素揚げして油を切る。
- ④ ①のアジに片栗粉をまぶし、③の油でカリッと揚げて油を切る。
- ⑤ ②に③④を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分以上冷やす。

子どもの貧困問題

日本では、子どもの貧困率※が
13.5%という調査結果があり、
約7人に1人が貧困状態にあります。

（2019年国民生活基礎調査）

※ここでいう貧困とは、社会の中で普通とされる機会が得られない「相対的貧困」を指します。家がない、飢餓に苦しんでいるといった「絶対的貧困」と比べ、一見して生活が困窮しているように見えにくいという特徴があります。

- （例）● 家庭の経済的困窮を背景に教育や体験の機会に乏しい。
● 親が家にいないことが多く、生活に必要な知識や習慣が身につかない。
● 栄養のバランスが取れた食事は、一日の中で給食しかない。

平成29年度に実施した
「宮崎市子どもの生活状況調査」によると、
年収200万円未満の世帯の割合は**8.3%**
（およそ12世帯に1世帯）で、
**さらにひとり親世帯では約4割が
年収200万円を下回る状況**
という結果が出ています。



「宮崎市子どもの未来応援基金」は、個人や団体、企業を問わず、どなたでもご寄附いただけますので、皆様のご協力をお願いいたします。寄附の申込方法は、子育て支援課にお問い合わせいただくか、ホームページの寄附申込書をダウンロードして、提出してください。

詳しくは
こちら！



宮崎市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



基金の使いみち

今年度は、「子どもの貧困対策活動支援事業」として、民間団体の活動費に対する助成を行います。

例えば…



子どもの居場所づくりに取り組む団体の活動費を助成。



学習支援に取り組む団体の学習教材購入費などを助成。

Q. 子育てに関して、行政や民間団体、地域に対しどのような取り組みを望みますか？

望むこと	保護者		
	小学1年生	小学6年生	中学3年生
公的援助の拡充（就学援助・医療費助成など）	52.0%	49.6%	49.2%
お子さんへの学習支援（無料による個別支援や勉強会）などの拡大	43.9%	46.4%	44.6%
親や子のそれぞれの居場所（ホッとできる場所や身近なことが相談できる場所）	13.9%	9.7%	—
健康管理や生活への助言	—	—	9.6%

（宮崎市子どもの生活状況調査）

問 子育て支援課 TEL21-1765 FAX27-0752