

# カキと野菜のさっぱり天

カキと夏野菜をサクサクの天ぷらに。  
へべすをたっぷり絞った大根おろしでいただきます。



夏は岩ガキ、冬は真ガキが旬と言われています。  
なお、宮崎市青島では、生食用の美味しい真ガキを養殖しています。ぜひご賞味ください。

森林水産課 福園貴大

500円  
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ

season 2

## ひなた Dish



フードスタイリスト  
わかかなさんの Point

カキの水気はしっかりと取り、小麦粉をまんべんなくまぶします。今回は大きな岩ガキを使用しましたが、フライ用の通常サイズでもおいしくいただけます。オクラは板ずりすることでふ毛が取れて、口あたりが良くなります。



### 【材料】

- ① カキ …… 大2個 (1個50g)  
※通常の大きさであれば4個
- ② オクラ …… 4本
- ③ みょうが …… 2本
- ④ 大根 (すりおろす) …… 中10cm分 (約200g)
- ⑤ へべす (絞る) …… 1個分

- 小麦粉 …… 少々
- 市販の天ぷら粉 …… 60g
- 水 …… 90~100ml
- 揚げ油 …… 適量
- 天つゆ …… 適量

分量：2人前  
食材費：約500円 ※調味料は除く  
カロリー：278Kcal ※1人あたり  
調理時間：約15分

### 【作り方】

- ① カキは水気を切り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② オクラはまな板に塩をふり、板ずりをしてから水でさっと洗って水気を切る。その後ガクに包丁を入れて一周薄く剥ぎ取る。
- ③ 天ぷら粉と水を混ぜ合わせ、それぞれの具材をくぐらせ、170~180度に熱したサラダ油でカリッと揚げて油を切る。
- ④ 大根おろしとへべす (果汁) を混ぜ合わせて天つゆに入れ、③の天ぷらをつけていただく。

## 動物を飼うときは

終生飼養 (命を終えるまで適切に飼うこと) が原則です。動物の老後を見据えて、飼う前によく考えましょう。不妊去勢手術をして、繁殖制限に努めましょう。動物自身のストレス軽減にもなります。

### 犬の飼育環境とルール

- しつけを行い無駄吠えをなくす
- ボール・糸・種など誤飲しやすいものは片付ける
- 安全で安心な環境を作る
- 登録を行い鑑札をつける  
狂犬病予防注射を毎年受ける

### 散歩中はマナーを守って

- リードを付ける  
目を離さない
- フンは拾って持ち帰る
- 尿は水で流す

### 猫の飼育環境

- キャットタワーや昇り降りできる家具
- 爪とぎができる場所
- 外の見える窓
- トイレはいつも清潔に
- 適量のエサとたっぷりの水

### ！屋外ではこんな危険があります

- 骨折 交通事故
- 大ケガ
- 猫エイズ 感染症
- 猫白血病
- 庭に排泄 近隣トラブル
- 車にひっかき傷



### 譲渡会に行ってみよう

センターでは毎週日曜日に犬猫の譲渡会が開催されています。センターで保護している犬猫のほか、市民の皆さまが保護した犬猫などが新しい家族との出会いを待っています。犬、猫を家族に迎えたいと考えている方は、ぜひ譲渡会へ足を運んでみませんか。運命の出会いがあるかもしれません。

みやざき動物愛護センターって？  
市と県が合同で運営する「みやざき動物愛護センター」は、迷子犬の保護・飼い主への返還、負傷した猫の保護と治療、保護した犬猫の譲渡などを行っています。迷子の犬を見つけた時、ケガをした猫を見つけた時はセンターへご連絡ください。(なお、センターでは負傷していない野良猫の保護はできません。)



## 9月20日〜26日は動物愛護週間です

動物の愛護と適正な飼養について関心と理解を深めるため、9月20日から26日までは動物愛護週間と定められています。人と暮らす動物は「伴侶動物」または「コンパニオン・アニマル」と呼ばれ、家族に幸せをもたらしてくれる存在です。一方で動物による近隣トラブルも発生しています。この機会に、「人と動物が真に共生できる社会づくり」について考えてみませんか。

問 保健衛生課 動物愛護センター TEL 85-6011 FAX85-6022