



乾しいたけと鶏ひき肉の煮物

オクラとミョウガの香味だし浸し

旬食レシビのお弁当

旬の食材を使ったお弁当のレシビを紹介し、お弁当に限らず、普段の食卓にもぜひ活用してください。

ウナギはビタミン、DHA、EPAなどを豊富に含む栄養価の高い食材です。市内では主に佐土原町域で養殖が盛んです。

vol.03 ウナギの焼きおにぎり

ビタミンAの豊富なウナギは疲労回復に効果的です。香ばしく焼いたおにぎりは食欲をそそります！

[ 材料 ] (作りやすい分量)



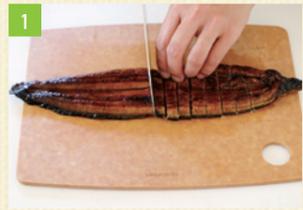
- ウナギのかば焼き…1枚(120g程度)
- 米 ……2合
- ☆水 ……350ml
- ☆酒 ……50ml
- ☆砂糖 ……大さじ1と1/2
- ☆みりん ……大さじ1と1/2
- ☆しょうゆ ……大さじ1と1/2
- ウナギのたれ ……適量 (ない場合は、醤油小さじ2、みりん小さじ1)

check

「オクラとミョウガの香味だし浸し」「乾しいたけと鶏ひき肉の煮物」のレシビはこちら

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

[ 作り方 ]



1 米はといで30分ほど水に浸し、ザルに上げて水気を切る。ウナギは1cm幅に切る。



2 炊飯器の内釜に米と☆印の材料全てを入れ軽く混ぜ、1のウナギを散らし炊飯スイッチを入れる。



3 炊き上がったら、上下をさっくりと混ぜ、おにぎりを固めに握る。

時間がないときは、焼きおにぎりにせず、そのままでもいいですよ！



4 フライパンに薄くサラダ油(分量外)をひき、弱めの中火で熱し、3の両面にハケでたれを塗りながらこんがり焼く。

●レシビ監修/レシビユニット「みやちゃぶ」

「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な3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ビをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美



宮崎ライフセービングクラブ 理事長

藤田 和人(ふじた かずと)さん

1976年生まれ。高校卒業後に渡ったニュージーランドでライフガードに出会い、宮崎でライフセービングを広めることを決意。青島を中心に、海辺の救護や防犯のほか、さまざまなマリッジのインストラクターとしても活動している。

世界から評価される海が宮崎にあること。その誇りを次世代に伝えていきたい。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。今回は、宮崎市青島ビーチセンター「渚の交番」を拠点に活動している宮崎ライフセービングクラブの理事長、藤田和人さんです。

キラリ！宮崎人26 Miyazaki Human Interview



▲宮崎ライフセービングクラブの皆さん。万が一に備えて普段から訓練をしています。

リピーターが集まる新しい青島

昨年7月から9月にかけて、青島に開設された青島ビーチパーク。長らく海の家がなかった青島海水浴場で、約30年ぶりに食事や休憩ができるようになり、人気を博しました。今年はその受け、ゴールデンウィークから営業を開始。多くの人が訪れては青島で思い思いの時間を楽しんでいます。藤田さんによると、観光客より地元の方がリピーターとして足を運んでいるとのこと。マリンスポーツに挑戦したり、読書をしたなど、過ごし方はさまざまです。「パーク(公園)というと、日本では遊具のある子どもの遊び場という印象が強いですが、ハワイやオーストラリア、アメリカ西部などはビーチが遊び場の役割を果たしていて、週末は海で過ごすことが生活の一部になっているんです。そうした地域を、手本に始めた青島ビーチパークで、海水浴シーズン以外でも海を楽しもうという人が少しずつ増えてきているのはうれしいですね」

ライフセービングとの出会い

ラグビー選手になる夢を追い、18歳でニュージーランドに渡った藤田さん。しかし、現地の選手と力の差は歴然でした。「体格はさほど変わらないのに、タックルしても大木のようにび

くともしないんですよ。将来に不安を感じ始めていた時に、ホームステイ先の家族から教わったのがライフセーバーだったんです」と藤田さん。帰国後、いったん宮崎市内の企業に就職するものの、より高度な技術を学ぶため、ライフセービングが地域に根付いている鎌倉市の会社に就職。そこで海を活用したイベントの企画運営など幅広い知識を身に付け、2001年から青島でライフセーバーとして活動を始めました。

世界に誇るビーチを目指して

ライフセーバーの仕事は、夏の海水浴場での監視や救助が中心だと思われがちですが、実際は防犯や救護法の指導など、多岐にわたります。「至っては、安心してみんなが楽しめる海にするため。それができれば、青島に店を出したい人や移住したい人、イベントをしたい人も増えると思います。昨年宮崎では初めてライフセービングの技術を競う世界大会が開催されたのですが、青島の評価が高く、2年連続で開催が決まりました。世界から評価される海が宮崎市にあることに誇りを持ち、子どもたちにも伝えていきたいと思っています。将来は青島ならではの海の楽しみ方を世界中に発信したいという藤田さん。活動にも、一層の熱が入ります。」