

サトイモとエビのとも和え

### 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。

新しょうがの塩昆布漬け

宮崎の稲作は、温暖な気候を生かし、3月末から田植えを行い、7月から8月に収穫する超早場米があるのも特徴の一つです。

## vol.05 新米おにぎり三種

今年も新米のおいしい季節がやってきました。今回は具だくさんでカラフルなおにぎりです。運動会やピクニックで作ってみませんか。

### (1) 塩鮭とクルミとチーズ

- 【材料】(4個分)
- 温かいごはん …… 260g
  - 塩鮭(切り身) …… 1切れ
  - クルミ …… 20g
  - スライスチーズ …… 1枚



お好みで塩を加える

【作り方】塩鮭は焼いて骨と皮を取り除き、ほぐす。クルミは粗く刻む。スライスチーズは1センチ角に切る。ごはんには塩鮭、クルミ、チーズを混ぜてにぎる。

### (2) 牛肉と大葉

- 【材料】(4個分)
- 温かいごはん …… 260g
  - 牛肉(切り落とし)80g …… 1枚
  - 焼きのり(全型) …… 1枚
  - 大葉 …… 4枚
  - 塩 …… 少量
  - 小口ネギ …… 少量
  - ☆砂糖 …… 小さじ1/2
  - ☆みりん …… 大さじ1/2
  - ☆しょうゆ …… 大さじ1/2



【作り方】牛肉を☆印の調味料で汁気がなくなるまで炒める。丸い塩むすびを4つにぎる。ラップを広げ、4等分に切った焼きのり、大葉、牛肉、塩むすびの順に重ねて丸くまとめる。ラップで包んだまま十文字に切り目を入れ、小口ネギをのせる。

### (3) たくあんと水菜

- 【材料】(4個分)
- 温かいごはん …… 260g
  - 水菜 …… 30g
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - たくあん …… 20g
  - 白ごま …… 大さじ1



お好みで塩を加える

【作り方】水菜は刻み、塩を加えて軽くもみ、しんなりしたら水で洗いしっかりと絞る。たくあんは小さく刻む。ごはんには水菜、たくあん、白ごまを混ぜてにぎる。

### ●レシピ監修/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ピをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美



check

「サトイモとエビのとも和え」「新しょうがの塩昆布漬け」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。

## キラリ! 宮崎人28 Miyazaki Human Interview



▲プラネタリウムを操作する安達さん。無数の星がドームいっぱいに広がります。

宇宙飛行士や天文学者がこの宮崎から生まれて欲しい。それがぼくの願いですね。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ! 宮崎人」。今回は、プラネタリウムで私たちが宇宙へといざなう、宮崎科学技術館のプラネタリウム技士、安達大輔さんです。



### 宮崎科学技術館 安達 大輔(あだち だいすけ)さん (34歳)

水族館の飼育員を志して鹿児島大学水産学部を卒業後、太平洋の島国・パラオでイルカトレーナーに。地元・宮崎に戻った現在は、宮崎科学技術館でプラネタリウム技士として、星空の投影や解説、機械の修理などを行っている。

### 個性が光る! 星空解説

真つ白なロケットの横で輝く、宮崎科学技術館の銀色のドーム。直径が27メートルもあり、世界で5番目に大きいプラネタリウムだということをご存じでしたか?

安達さんは、ここで星空の投影や解説、機械の修理などを行うプラネタリウム技士。投影では、安達さんから職員が宮崎市内で見えるその日の星空などを解説しています。

「星空解説の原稿は、職員が自分で考えます。私は星空解説のほか、宇宙から見た天の川や惑星の様子など、天文色の濃い内容が好きですが、私以外の職員は女性で、神話を題材にしてロマンチックに解説したりと、職員の個性が出ますね」。星空は季節や時間によって見える星や見え方が異なるため、毎回違う解説ができるのが魅力だそうです。

### パラオで出会った満天の星空

宮崎市郊外で生まれ育った安達さんは、海や川が好きで父親や親戚の影響もあり、水族館の飼育員を志しますが、何とか潜れるようになった小学生の時、水の中で魚の泳ぐ姿を初めて見て、その美しさに衝撃を受けました。以来、図鑑を片手に川に行き、魚の種類を調べるのに夢中でしたよ。

一度魅了されると探究心に火が付く安達さん。大学卒業後からイルカトレーナーとして仕事をしてきた南の島・パラオで、安達さんは満天の星空に魅了されたそうです。

「パラオではエコツアアのガイドもしていて、踏み荒らされて死んでいくサンゴやきれいな海に流されていくたくさんのおみなど、人間の手によって自然が崩壊していく様子も見ていました。身近なところを守るべき自然があるということも、もっとたくさんの人に知ってもらいたい。今の仕事に就いたのも、身近な星空を通じて自然の大切さを伝えたいと思ったからです」

### 宮崎から宇宙に飛び立つ人材を

「宮崎市は市街地でもたくさんの星を見ることができんです」。安達さんがお薦めする宮崎市内の星空観察スポットは、平和公園や瓜田ダム(高岡町)。「9月はこと座のベガや夏の三角が楽しめますよ。プラネタリウムでは、星空の投影だけではなく宇宙の成り立ちや珍しい星の解説など、さまざまなイベントを行いますので、遊びに来て欲しいです」

将来、宮崎から宇宙飛行士や天文学者が生まれて欲しい。そんな夢を抱きながら、安達さんは今日もドームに星を描き続けています。