



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ます。
お弁当に限らず、普段の食卓にも
ぜひ活用してください。

宮崎市の伝統野菜である佐土原ナス。名前は栽培が盛んに行われていた佐土原藩に由来すると言われています。

vol.06

佐土原ナスのとりみ煮

佐土原ナスは大きめに切って、とろりとした食感を楽しめます。色鮮やかで上品なおかずです。

〔材料〕(2人分)



佐土原ナス	1本	☆薄口しょうゆ	大さじ1
☆だし汁	100ml	☆みりん	大さじ1
☆砂糖	小さじ1	・水溶き片栗粉	
☆酒	大さじ1	(片栗粉小さじ1・水小さじ2)	

〔作り方〕



佐土原ナスはヘタを切り、ピーラーで皮をむく。

皮も捨てずに調理する。



炒めた皮も一緒に添える。



1を横3等分、さらに縦4等分に切り、皮と一緒に水にさらす。



鍋に☆印の材料全てを入れ、中火にかける。沸騰したら、皮を除く2を重ならないように入れ、落とし蓋をし、5分程煮る。

皮を別に取り出し、水気を切る。千切りにして、ごま油をいたフライパンで炒め、みりん、しょうゆ各大さじ1で味付けする。



水溶き片栗粉を加え、再び沸騰したら火を止める。



●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

キラリ! 宮崎人29 Miyazaki Human Interview



▲宮古島トライアスロン大会での押川さん。同大会には11年連続で出場しました。

トライアスロン選手やファンにとって宮崎は最高の場所なんですよ。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ! 宮崎人」。今回は、宮崎シーガイアトライアスロン大会を長年支え続ける、宮崎県トライアスロン連合の押川紘一郎さんです。



宮崎県トライアスロン連合 会長

押川 紘一郎(おしかわ こういちろう)さん

70歳。医師として開業後にトライアスロンと出会い、宮古島やハワイなど国内外の大会に出場。平成10年に宮崎シーガイアトライアスロン大会の立ち上げを支援して以来、長年に渡って宮崎のトライアスロン界を支えている。

国内外で人気のトライアスロン

トライアスロンは、水泳、自転車ロードレース、長距離走の3つの種目を、連続して行う競技です。オリンピックの正式種目になったのは平成12年のシドニー大会からという比較的新しいスポーツですが、世界で競技人口が増えています。

「日本では昭和56年に鳥取県米子市で始まり、全国各地で大会が生まれましたが、宮崎ではずっと開催されないままでした。私は国内外のさまざまな大会に参加してきましたが、宮崎ほどトライアスロンに最適な環境はないんじゃないかと感じていたんです」と話す押川さん。利用客の低迷に悩んでいた旧オーシャンドームなら、空港や宿泊施設が近く、天候にも左右されないとして開催を計画。ドームと周辺エリアを会場として、平成10年に宮崎シーガイアトライアスロン大会の歴史が幕を開けました。舞台を一ツ葉の海に移してからも、大会は多くの選手やボランティアに支えられ、国内で有数の人気を誇っています。

距離に対する考え方が変わる

押川さんは、医師として開業した昭和56年にトライアスロンに出会ったそうです。「それまでは弓道と空

手に打ち込んできましたが、新たに挑戦できるスポーツはないかと探していました。そんな時に、ジムで自転車をこいでいる人を見かけ、何か競技をしているのかと聞いたところ、それがトライアスロンだったんです。押川さんは選手として国内外の大会を転戦。今でも自転車や、水泳をするなど、ほぼ毎日トレーニングを欠かしません。

世界のトップ選手が宮崎に集結

宮崎シーガイアトライアスロン大会を開催し続けてきたことが評価され、10月29日から30日にかけて、宮崎では初となるワールドカップが開催されます。「30か国からトップ選手が集まり、その模様は世界中に発信されます。美しい海や豊富な食材、多くの人の協力にも恵まれた宮崎がトライアスロンに最適な場所だということを世界に発信できるのはもちろん、市民の皆さんにも気付いてもらえる大きなチャンスです」と押川さん。トップ選手たちの熱い戦いに期待を膨らませています。