

カンパチと長芋のごまナムル

プリプリのカンパチとシャキシャキの長芋の食感が絶妙な一品。ごま油の風味も食欲をそそります。簡単に作れお酒のおつまみにも最適です。

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



夏の魚であるカンパチは脂がよくのっています。刺身やカルパッチョのほか、煮つけにしてもおいしいですよ。ぜひご賞味ください。

宮崎市漁業協同組合
係長 松浦孝典さん

フードスタイリスト
わかさんの Point

カンパチに塩をふって身をしめると生臭さも取れます。素材を均一に切ると味がまんべんなくからみ、めんつゆで簡単にうま味がプラスできます。玉ねぎの薄切りやしょうがの細切りを加えるなど、お好みでアレンジできますので、ぜひお試しください。



- [材料]
- ① カンパチ(刺身用).....80g
 - ② 長芋(短冊切り).....80g
 - ③ かいわれ菜(ザク切り).....1/4パック分
 - 塩.....少々
 - めんつゆ.....小さじ2
 - ごま油.....大さじ1弱
 - 白すりごま.....大さじ1

- [作り方]
- ① カンパチはなるべく薄く切り、全体に塩をふり5分ほどおく。
 - ② ボウルに①・長芋・かいわれ菜・Aを加えて和える。
 - ③ ②を皿に盛り、お好みで白ごまを少々(分量外)ふる。

分量：2人分
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：162Kcal ※1人あたり
調理時間：約10分

参議院議員通常選挙が行われます

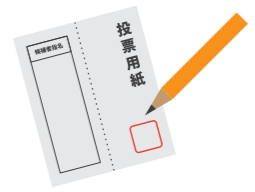
任期満了(7月25日)にともない、7月に参議院議員通常選挙が行われます。宮崎県選出議員と比例代表選出議員の選挙です。

●投票できる人(要件)

年齢	住所
満18歳以上の人 投票日翌日までに18歳の誕生日を迎える人	次の①または②に該当する人 ①登録基準日(公示日の前日)の3か月前までに市へ転入届を出し、引き続き市内に住んでいる人 ②すでに市から転出した人で、市内に3か月以上居住歴(住民登録)があり、転出から4か月経過していない人(転出先市区町村の選挙人名簿に登録されていなければ宮崎市で投票可)

※宮崎市の選挙人名簿に登録される前に市から転出した場合でも、②の要件を満たせば宮崎市の選挙人名簿に登録され、宮崎市で投票できます。

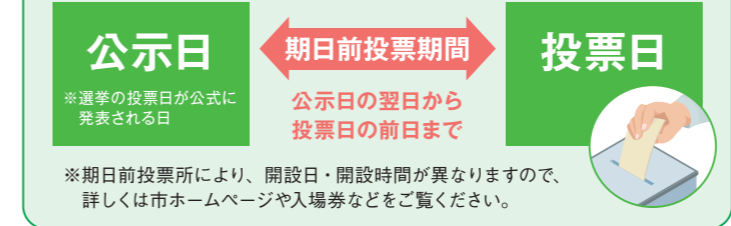
投票時間 7:00 ~ 20:00



※深水・去川・小田元・瀬越・柞木橋の5集落センターと高岡交流プラザ、和石公民館は 7:00~18:00

●期日前投票について

投票日当日に仕事や冠婚葬祭などの予定が入っていて投票に行けない場合は、「期日前投票」をご利用ください。



●不在者投票について

長期の旅行や仕事の出張などで選挙期間中に不在の場合は、滞在の市区町村の選挙管理委員会で「不在者投票」ができます。指定病院等に入院・入所している場合は、その施設内で投票ができます。

●投票所変更のお知らせ

一部投票所が変更になりますのでご注意ください。

投票区	投票所名	
	変更前	変更後
期日前	生目地域センター	生目地区交流センター
住吉2	住吉公民館大研修室(体育館)	住吉中学校体育館
生目1	生目南公民館研修室	生目地区交流センター

投票の要件や期日前投票、不在者投票、その他の詳細は選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。市ホームページにも掲載しています。



詳しくはこちら▶

明るい選挙のイメージキャラクター
選挙のめいすいくん



●新型コロナウイルス感染対策をしています

3密の回避

- 手指消毒液の設置 ●記載台・鉛筆の定期的な消毒
- 投票記載台のブースを半分に制限 ●窓や扉の開放または定期的な換気

投票所にお越しになる方へ → 来場前後に手洗い・うがいをしマスク着用にご協力ください。

コロナ感染で療養されている方へ → 療養されている方は施設や自宅で投票ができます。詳しくは選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。



問 選挙管理委員会事務局 TEL 21-1860 FAX 20-1568