

日向夏の寒天ゼリー

ミニトマトと新玉ネギのピクルス

宮崎は日照時間が長いことから、促成ピーマンのビタミンC含有量が全国標準に比べて多いのが特徴です。



旬食レシピのお弁当

旬の食材を使ったお弁当のレシピを紹介します。お弁当に限らず、普段の食卓にもぜひ活用ください。

vol.11 ピーマンのコチュジャン炒め

シャキシャキ食感のピーマンを甘辛く味付けした一品。厚揚げも入ってボリューム満点！

【材料】(2~3人分)



- | | | | |
|--------|-----------|---------|--------|
| ピーマン | 3個(約120g) | ☆コチュジャン | 小さじ2 |
| 厚揚げ | 1枚 | ☆しょうゆ | 小さじ1 |
| 豚こま切れ肉 | 80g | ☆砂糖 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 | ☆酒 | 小さじ1 |
| 白ごま | 適量 | ☆水 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 | ☆片栗粉 | 小さじ1/2 |

【作り方】



ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り除き、縦に3等分に切る。厚揚げは半分に切り、1cm幅に切る。豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切り、塩をふる。



☆印の材料をよく混ぜ合わせておく。



フライパンにごま油を中火で熱し、豚こま切れ肉をほぐしながら炒める。

こま切れ肉なので、すぐに火が通ります。



肉の色が変わったらピーマン、厚揚げを加え、2分程炒めたら2を回し入れ、手早く炒め合わせ火を止める。仕上げに白ごまをふる。

フライパン一つでできるのでお手軽です。

●レシピ監修/レシピユニット「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



「いつも見守っているよ。」
子どもたちが求めているのは
大人からのそんなメッセージです。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ！宮崎人」。今回は、宮崎市青少年指導委員として36年にわたり子どもたちの指導に当たってきた小林睦代さんです。

キラリ！ 宮崎人34 Miyazaki Human Interview



▲繁華街や商業施設を巡回する委員の皆さん。威圧感を与えないように子どもを取り囲まないなど、子どもを思いやって活動しています。



宮崎市青少年指導委員
こばやし むつよ
小林 睦代さん

昭和56年に宮崎市青少年指導委員に就任。3人の子どもの育てながら、平成6年からは楳北地区の主任児童委員としても活動を開始し、青少年の指導に携わる。現在は宮崎市青少年指導委員連絡協議会会長も務める。

子どもたちの非行を未然に防ぐ

青少年指導委員とは、子どもたちの非行を未然に防ぐため、街頭などで声掛けをしたり、悩みの相談に乗ったりする人のこと。公立中学校区の青少年育成協議会から推薦され、市教育委員会から委嘱を受けた人で組織されています。市では現在182人が各地区を中心に活動しています。

小林さんはその中でも、36年にわたって活動を続けているベテランです。「周囲からは意外に思われるのですが、実は引つ込み思案な性格なんです。でも、せっかくなので役割ですから、活動中は気持ち切り替えて声掛けをしています」と笑う小林さん。協議会の取りまとめをしながら、黄色いジャケツトと身分証を携え、今も担当地区や繁華街を巡回しています。

大切なのは安心感を伝えること

小林さんが活動を始めた昭和56年は、核家族化に伴う問題が表面化してきたころ。繁華街などによりどころを求める子どもたちが集まり、たばこやアルコールなどに手を出すケースもありました。当時は、みんな外に集まっていたので見つけやすく、声も掛けやすかった印象です。でも現在は、インターネットの普及で外に出てくる子どもが少なくなり、どんなことを考えているのか察知しにくいですね。子どもたちの変化をキャッチできるように、

委員同士で連絡を密に取り合っているそうです。

委員の最も大きな役割である声掛け。小林さんには、声掛けで気を付けていることがあります。「上から目線で言わない。相手が座っていたら一緒に座り、目線を合わせる。掛ける言葉はたわいのないことですが、子どもたちの多くは、心を開いて話をしてくれず」。大切なのは、責めることや無理に自宅に帰らせるのではなく、関心を向ける大人がいて、いつも見守っていると安心感を伝えることだということ。小林さん。「そうして回数を重ねるうちに、子どもたちは私の名前を覚えて、向こうから声を掛けてくれるんですよ。それは今も昔も変わらない。私のことを口うるさいおばちゃんって言っているところもね」とにんまり微笑みます。

親は子どもももっと向き合って

青少年指導委員の定年は70歳。今年5月、小林さんは退職を迎えます。昔と比べると、自分の仕事や生活に一杯で、子どもに十分な関心を向けられない親が増えたように思います。私も3人の子どもの育てましたが、子育ての期間は意外と短いもの。悔いのないよう愛情をたっぷり子どもに注いであげてほしいですね」

子どもたちを非行から守るのは大人の役目。小林さんが掛けてきた優しい声は、これからも子どもたち、そして親の心に響き続けます。