

野菜たっぷりポトフ



みやざきたつみ 宮崎辰樹さん

私の Food 記

薩摩川内風土記

寒い時季にはたまらない、温かいポトフ。株式会社大進で働く宮崎さんは、大学時代に下宿先の夕食でポトフを初めて食べました。その後自炊を始め、その味を思い出しながら作ってみると意外と簡単だったこと、疲れている仕事帰りに、短時間で調理ができて、野菜をたくさん食べられる上に何を入れてもおいしくできるので、よく作るようになったとのこと。宮崎さんが作ったポトフはショウガを入れることで、なおいっそう体が温まるので、冬には最適です。今では料理にはまり、趣味は食べ歩きと料理だそうです。

「学生の頃からインターネットや本で料理の勉強をしていて、食べ歩きで出会った料理や自ら調理した料理をインスタグラムにも投稿しています」と宮崎さん。アカウント「tatsuki6201」で検索してみてください。手料理は「#たつきーのご飯」でご覧いただけます。宮崎さんは好き嫌いが無いそうですが、苦手な野菜などがある方もこれなら食べられると自信満々に語る、学生の頃の思い出の一品です。



◀宮崎さんのInstagram「#たつきーのご飯」

レシピ

【材料】(4人分)
ニンジン:1本、ジャガイモ:2個、タマネギ:1個、大根:1/3本、白菜:400g、ゴボウ:1/2本、ブロッコリー:1/2個、ウインナーソーセージ:8本、固形コンソメ:2個、水:800ml

【作り方】
①ニンジン、ジャガイモ、タマネギ、大根、白菜、ゴボウは食べやすいサイズに切り、ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
②鍋に水、①の具材(ブロッコリー以外)、コンソメを入れ、15~20分程度煮る。
③ウインナーソーセージ、ブロッコリーを入れて、5~8分程度煮る。
*お皿に盛った後、お好みで黒こしょうを振り掛ける。

ワンポイントアドバイス
じっくり煮込んだポトフは、食べやすく消化も良く、満足感も得られやすいので、高齢者や風邪をひいたとき、夜遅い食事のときなどにもお薦めです。柔らかく煮てあるので、子どもでも野菜をおいしく食べられます。

皆さんの思い出の料理を大募集
皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたらどしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
問合せ/広報室広聴広報 G(内線633)

本市では、野菜を1日350g食べることを推進する「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を実施しています。

情報掲示板

イベント

薩摩国シテイセールズ 大学祭

見逃せないイベント・募集・相談などの最新情報をチェック！

時/2月23日(日)9時30分~17時
所/国際交流センター
内容/市シテイセールズ10年の活動発表、パネル展示、映像作品発表会、薩摩川内観光大使でタレントの塚地武雅さんのトークセッションなど
*学生開発の新ご当地グルメなど100食限定の試食あり
*入場無料

入来ふもとのひなまつり「かえんそや」

時/2月29日(土)13時~
*雨天決行
所/旧増田家住宅
内容/入来地域の伝統的なひなまつり行事「かえんそや」、琴・大正琴の演奏、着物ショー、入来小学校ジュニア歴史ガイドによる現地説明など

平佐西小学校吹奏楽部 定期演奏会

時/2月23日(日)13時30分~15時30分(予定)
*開場は13時
所/川内文化ホール
演奏曲目/「ファンタスマゴリア」「Spurred Away」千と千尋の神隠し「より」他
*劇もあります。
*入場無料
原/平佐西小学校教頭 佐藤・梶

ピアノリサイタル

時/3月14日(土)14時~16時
*開場は13時30分
所/国際交流センター
内容/シヨパンの作品と思い出のピアノ曲「千の風になつて」など
*入場無料
原/武蔵野音楽大学同窓会鹿児島県支部 野間

がんに関するミニ講演会

時/2月22日(土)10時~10時30分
所/済生会川内病院(地域がん)

募集

市営住宅などの入居者

診療連携拠点病院 講師/特定社会保険労務士 領家節子氏
内容/講演「がんとお金のはなし」、患者会「花みずき会」、講師との交流会・相談会
*参加無料
原/済生会川内病院 がん相談支援センター 園島

募集住宅

川内地域II若葉、東上川内、宮下、城上、宮里城、勝目一般、陽成前畑一般、湯田一般、樋脇地域II八幡
入来地域II鹿子田、立山一般
東郷地域II宇都一般
祁答院地域II藍屋、会田、砂石、早馬、会田一般、原口特公賃
里地域II菌下、新町
上甕地域II上甕宮田、江石、平良一般
下甕地域II子岳、桜ヶ丘

応募受付期間/2月6日(木)~20日(木)必着
応募方法/各所に備え付けまたは市ホームページ上にある申込書に必要事項を明記の上、直接、送付

市政モニター・広報員

抽選日/2月26日(水)10時
抽選場所/各所
注意事項/
*申し込みが重複した場合、抽選*詳しくは募集案内をご参照ください。(各所に備え付け)
*随時申し込みを受け付けている住宅もありますので、各所へ問い合わせください。
原/川内地域II平野商事(株)市営住宅管理事務所 (25)19000
原/本土4地域II(株)橋口組市営住宅管理センター (37)25333
原/甕島地域II各支所

募集人員/50人程度
応募資格/満20歳以上で、市内に居住・通勤・通学する方に
職務内容/
*市政に関する意見や提言
*市政に関する調査の回答
*施設見学会への参加など
広報員
募集人員/6人
対象/満20歳以上で、市内に居住・通勤・通学する方で、年数回開催する広報員会に出席可能な方
職務内容/

就活準備セミナー

時/2月20日(木)14時~16時
所/川内文化ホール
内容/自立相談支援者など就職が困難な方を対象にした面接のマナーと練習
定員/先着8人
*参加無料
申込方法/直接、電話
*申込書は、本庁障害・社会福祉課、中央図書館、中央公民館、ハローワーク川内に備え付けてあります。

原/市社会福祉協議会(本庁障害・社会福祉課内)前田・勘場
2562・2564