

新コーナー!

# 人が生き生き! マグマシティ



## お住まいの地域で活躍する 市民の皆さんを紹介します



### 坂之上 和美さん (直木町)

勤務する(有)坂之上製茶では、事務・経理を担当。子育て世代も働きやすい社内の環境整備に取り組んでいる。また、市内の女性農業者を中心とする団体「ポタジェファム」に立ち上げから参加し、当初5人でスタートした会員は現在、加工・観光・福祉などの事業者も加わり35人に。協力しながら定期的にマルシェを開催するなど、鹿児島市の農産物のPRを行っている。

プラス思考で物事に取り組み、人と話すことや温泉に入ることが大好き。夫、3人の子ども、義父と暮らす。

#### ■みんなで助け合って働く坂之上製茶の“ママ友ネットワーク”

PTAでの声掛けをきっかけに、子育てで忙しくても働きたいママたちに、融通の利く時間で働いてもらい、それぞれが休みを取りやすい環境を助け合いながら作っています。

#### ■「ポタジェファム」で広がる仲間の輪

他業種や年代も違う仲間とのつながりができ、「こんなときどうしてる?」という情報交換などを活発に行うことで、今よりもっと良く、楽しいことを目指しています。

#### ■松元茶のPRとポタジェファムでの商品開発を目指して

坂之上製茶の茶畑の中に建てるお店(来年完成予定)で、子どもたちがお茶に親しめる環境を作りたいです。ポタジェファムの会員で生産・販売・PRなど一貫して行える商品開発も目標です。



▲都市農村交流センター「お茶の里」をはじめ、各物産館などで松元茶を販売



▲ポタジェファムは今年から4つの部会を立ち上げ、活動の幅を広げている



▲エコバッグなどでも活動をPR



## パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～



#### ■材料(4人分)

- ニガウリ ..... 1/2本
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- 豆腐 ..... 1丁
- 塩 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 「塩昆布 ..... 15g
- ごま油 ..... 大さじ1

ニガウリは塩と砂糖でもみ込むことで苦味が和らぎます



Instagramでもレシピ公開中



鹿児島住みます芸人パイナップルつばささん

#### 夏バテ防止に「ニガウリ」

吉田・郡山地域で栽培が盛んです。ビタミンCや、食欲増進・夏バテ防止につながる独特の苦味成分を含んでいます。



#### ■作り方

- ニガウリは縦2つに切り、種と綿を取り除き、2～3mm幅に切る
- ボウルに①と塩、砂糖を入れてもみ込み、しんなりするまで置く
- ②を水で洗い流す
- 沸騰したお湯に③を入れて1分ゆで、ザルにあげて粗熱を取る
- 玉ねぎは1mm幅にスライスして5分ほど水にさらし、水気を切っておく
- ボウルに④と⑤、Aを入れ、塩昆布が全体になじむまで混ぜる
- 4等分にした豆腐の上に⑥を載せる



(1人分の栄養成分：エネルギー118kcal、食塩相当量1.0g)

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

## さっぱりメニューで夏バテ防止! ニガウリ塩昆布のせ冷奴

ちょっと隠れ家的で素敵な佇まいのレストラン  
「ピッコロモンド」が七味小路より移転オープン!!

Lunch  
●ランチコース(2名様) A...2,310円/B...3,300円/C...4,400円  
●ランチセット...1,650円  
メインをバスタ2種、ピッツァより1品お選び頂けます。  
(ボリューム満点パワーチャージサラダ、スープ、デザート、コーヒー付き)

Dinner  
●コース(2名様).....4,400円～(前日までの予約)  
●パーティープラン(4名様).....5,500円(事前予約制)  
\*2名様につきワインボトル1本付き  
アラカルトも多数ご用意しております。(当日OK)

TakeOut  
当店人気の栄養満点「パワーサラダ」...864円～(当日ご注文もOK!)  
オードブル盛り合わせ...2名盛6,480円～(前日までの要予約)

HP 予約 Instagram LINE公式アカウント

099-297-5108 ランチ/11:30～15:00(LO14:00) ※土・日曜日12:00～  
鹿児島市中央町16-2 ディナー/18:00～21:30(LO20:00)  
南国甲南ビル1F 定休日/不定休(通常:火・水曜日)

※最新状況はInstagramをご確認ください。※価格は全て税込表示です。

旬の食材で料理をもっと美味しく、楽しく  
おばあちゃんの知恵袋 特別編  
かごしまの味

南日本新聞社 編 B5判 96ページ 1,320円 ※価格は税込み

掲載レシピ(一例)  
□トビウオのムニエル  
□カツオ腹皮の湯引きとカツオの角煮  
□鯛の血蒸し  
□タンドリー豚骨  
□カリカリ油淋鶏  
□ソラメと菜の花のサラダ  
□ちぎりかまぼこの煮つけ  
□かるかん

定番のねったばや豚骨、つけ揚げなどの郷土料理はもちろん、基本のおせち料理まで。これ1冊で大丈夫。

南日本新聞開発センター ☎892-0816 鹿児島市山下町9-23 TEL.(099)225-6854 FAX.(099)227-2410  
お求めは県内の主な書店・南日本新聞販売所へ