

みやちゃん特集

いつも住宅情報等を掲載しているこちらのページですが、今回は毎月はまちゃん新聞4ページ目に掲載している四万十みやちゃんの特集をお届けします♪なぜ今回、特集を組ませていただくことになったかと言いますと、先月号でお伝えした通り、みやちゃんではなく別のレシピを掲載してしまいました。しかし、その後の宮崎様（みやちゃん）のご対応が優しく、感銘を受けました♪その為、今回特集を組ませていただくことにしました！「四万十住人の簡単料理ブログ」はほぼ毎日更新されています！身近な食材を使用したレシピばかりで実践しやすい方も多いのではないでしょうか？こちらのブログもぜひ覗いて見てください(*'ω')みやちゃんは、書籍の出版やコンテストの受賞もされており、たいへん有名なお方です。9月と言えば、秋の行楽シーズン！お弁当を持って出掛ける方、新学期が始まり、お子さんのお弁当作り等バタバタされる方も多いのでは？そこで、みやちゃんのお弁当レシピのご紹介と時短おかずの書籍のご紹介をします！



（キャラ弁初心者に朗報！100均のクッキー型は弁当作りの最強アイテムだった！）

材料（2セット）・サンドイッチ用食パン2枚・スライス生チョコ2枚

①. サンドイッチ用食パン1枚は、型で2個抜く。もう1枚は型で2個抜き、スタンプを押して顔の形を作る。スライス生チョコ1枚につき、型を一つ抜き、2セット作る。型抜きした食パンでスライス生チョコを挟む。

②. お弁当箱にサンドイッチを詰め、お好みのおかずを詰める。

※スライスチョコを挟むことで、目と口の部分が黒くなり、顔の表情を作ることができます。



（オクラとコーンのバター醤油チャーハン弁当～キッズ弁当～）

材料（1人分）・温かいご飯 120g・オクラ 1本・ウインナー 1本
・コーン缶 大さじ1・バター 5g・醤油 小さじ1/2

①. オクラは小口切りに、ウインナーは輪切りにする。

②. フライパンにバターを入れて溶かし、①とコーン缶を加えて炒める。ご飯を加えて炒める。

③. ②を弁当箱に詰め、チリトマトやサクランボ、市販のチキンナゲットを添える。



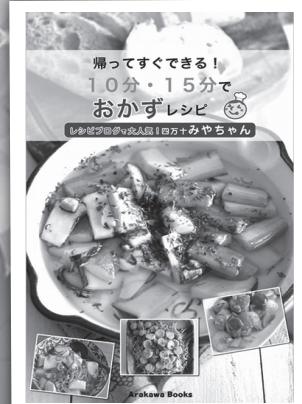
（鮭の南蛮漬け弁当）

材料（2人分）・鮭の切り身 2切れ
・サラダ油 適量
A・砂糖、醤油 各大さじ1.5
・片栗粉 適量
・カイワレ 少々
・酢 大さじ1

①. 鮭の切り身はう等分にし、片栗粉を付け、サラダ油をしいたフライパンで鮭を焼く。

②. 混ぜ合わせたAに1を加えて漬け込む。お弁当に詰め、カイワレを添える。

③. とがずに炊ける小豆入り無洗米お赤飯、厚揚げとたけのこの煮物、ピーマンの胡麻和え等を加え完成☆彌



みやちゃん13冊目の電子書籍

「帰ってすぐできる！10分・15分でおかず」

仕事から帰って時間のない方や、家族に急いでご飯を食べさせなくてはいけない方など、帰つてから10分・15分でできるレシピ集です♪



みやちゃん自己紹介コーナー

高知県四万十市在住。
愛媛県鬼北町のフィットネスジムアスリートで、スタッフをしながら料理人としても働いておられます。
実家は、土佐料理の仕出し屋。
ブログでは簡単・時短で美味しい料理を紹介。

はまホームから発信！世界遺産の旅 vol.9

今月号はジブリのモチーフとなった世界遺産を4か所ご紹介します+*.なぜジブリ特集なのか？それは私がジブリっ子だからです(^u^)(え？)



ハンザ同盟都市ヴィスピュー

ヴィスピューの中には、バラ園を備えた植物園があったことから親しみを込めて「薔薇の都市」とも呼ばれました。特徴的な街並みは首都ストックホルムと共に、魔女の宅急便の登場舞台のモデルとなっています。また、スウェーデンの中では最大の島となっています。現在では、北欧でも有数のリゾート地として知られています。ジジとキキがホウキに乗って飛んでいる風景が目に浮かびますね♪



ドゥプロヴニク旧市街



手付かずの太古の姿をそのままに、神秘的な情景の広がる屋久島は青森県の白神山地と共に、ジブリ作品のものだけ姫の舞台のモデルになりました。太鼓岩は、かのモロの有名な台詞「お前にサンが救えるか」の場面で使われたと言われています。大きな岩の上から屋久島の森を見下ろすことができ、眺望が抜群です。白谷雲水峡は「人と森林のふれあいの場」として1979年に林野庁により選定された白谷川流域の自然休養林です。今にもモロとサンが出てきそうな場所ですね。（楽しみと共に、ちょっと怖い；）



グウェズのエドワード1世の城郭と市壁 カーナウォン城

街角スナップ



ほっと一息



Y様邸の地図張りの帰り道、お昼休憩で南茂さんとのソフトクリームを食べました+*.南茂さんはいつもアイスを買ってもらいたい、飴をもらったり、虫除けスプレーをかけてもらいたいなど、感謝の気持ちでいっぱいです(*'ω`*)たまに第二の母の様だなと思っています！もちろん藤島さんも！南茂さんは元気な母で、藤島さんは落ち着いた優しいお母さんの様です(^_^\)いつもありがとうございます。恩返し出来る様に頑張ろうと思ふ毎日です♪