

今月の担当：マイケル・ヒューズ



Hello everyone. In my last column, I wrote about becoming vegetarian, and going to Mt. Koyasan to try shoujin ryouri. Since then, I have learned a lot about cooking because I now cook for myself on Iwagi. I still eat out at restaurants on Iwagi, and am still not a great cook, but now I cook much more than I did before.

Right after becoming vegetarian, I had no ideas about what I would cook for myself. So I started experimenting with recipes from the internet, and with my own ideas. Some of the foods that I now cook often are lentil soup, spaghetti sauce, pita bread, soy pancakes, and guacamole. I have tried to make a lot of things, but I don't like to spend too much time cooking, and I like creating foods. So, I don't mind if I try to make something strange, and it doesn't taste good. For example, one time I tried to mix blueberry vinegar sauce and gobo, which tasted terrible. On the other hand, I also added pumpkin to fried rice, and it tasted excellent.

I am cooking everything without meat and fish-but surprisingly this has been a way to taste many more foods than I have before. I enjoy eating vegetables more and am happy when I succeed in making something tasty. However, it is also difficult to find ingredients for vegetarian dishes, and to continue cooking for myself nearly every day.

Overall I have learned a lot. I have been to restaurants in cities that have cookies, cakes, and muffins without dairy products. I have eaten soy hamburgers, and excellent fake cheese. Not all vegetarian food tastes great, and sometimes when I travel I just eat fruit, tofu, and soy milk from the store for a meal. But, overall it has been an adventure to try and follow new recipes, and try to create new dishes myself. I'll continue to do my best cooking for myself.



ALTコーナー英文音声ファイルURL

<https://soundcloud.com/kouhou-kamijima>


英会話教室	《弓削》	毎週月曜日	19:30 ~	弓削地域交流センター
	《生名》	毎週月曜日	9:00 ~	3分団集会所
	《岩城》	毎週木曜日	20:00 ~	岩城総合支所庁舎
	《魚島》	毎週水曜日	19:30 ~	魚島開発総合センター

みなさん、こんにちは。

前回のコラムで、私が菜食主義者になったこと、高野山に行って精進料理を食べてみたこととお話ししました。あれ以来私は料理についてたくさんのことを学んできました。というのも今私は岩城で自炊しているからです。時には岩城のレストランで外食することもあります。まだまだ上手に料理ができるわけではないのですが、以前よりはるかに料理するようになりました。

菜食主義者になった直後、何を料理すればいいか途方に暮れました。そこで、インターネットで調べたレシピや私自身のアイデアを試してみることにしました。私がよく作る料理は、レンズ豆のスープ、スパゲティソース、ピタパン、大豆のパンケーキ、そしてグアカモールなどです。私は今までにたくさんものを試してきました。しかし私は料理に多くの時間を費やしたくないのです。食べ物を創造することは好きです。だから多少奇妙なものを作ろうとしてしまったり、味がよくなかったりしても私は気にしません。たとえば、あるときブルーベリー酢ソースとゴボウを混ぜてみました。これはひどい味でした。またあるとき炒飯にカボチャを加えてみました。これはすごくいい味でした。

私は肉と魚以外なら何でも料理に使います。こうすると意外と以前食べていたより多くのものを味わうことができます。野菜をずっとおいしく食べられるようになりました。何かおいしいものを作れた時、それはうれしいものです。しかしながら、菜食主義者の料理を作るための材料を見つけることは今でも難しいです。またほとんど毎日自炊するというのも。

全体として私はたくさんことを学びました。私は町で乳製品の入っていないクッキーやケーキ、マフィンを置いてあるレストランに行ったことがあります。また大豆のハンバーガーや（似せて作った）素晴らしいおいしいチーズを食べたこともあります。すべての菜食主義者の料理がおいしいわけではありません。時には旅先で、果物や豆腐、豆乳を買ってきてそれだけが食事、となることもあります。しかし新しいレシピに従って作ってみたり自分で新しい料理を考案して作ってみたりすることは冒険です。私はこれからも自分自身のために最高の料理を求め続けます。

※ALTの英語原文と、ALTが訳した日本語文を掲載しています。

上島町 1月 行事カレンダー

1日(日)	元日 スポレク体育館臨時営業日 (10:00 ~ 17:00) 潮湯年始休館日・岩城郷土館休館日 (12/29 ~ 1/3)
2日(月)	スポレク体育館臨時営業日 (10:00 ~ 17:00) 潮湯休館日
3日(火)	上島町成人式 (せとうち交流館10:55 ~) スポレク体育館臨時営業日 (10:00 ~ 17:00)
4日(水)	役場仕事始め 潮湯水中歩行講座 (10:45 ~ 11:30)
5日(木)	
6日(金)	
7日(土)	
8日(日)	
9日(月)	成人の日 潮湯休館日
10日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日
11日(水)	行政相談 (せとうち交流館9:00 ~ 12:00) 潮湯水中歩行講座 (10:45 ~ 11:30)
12日(木)	
13日(金)	
14日(土)	
15日(日)	第60回上島町ゆめしま海道駅伝大会
16日(月)	潮湯休館日
17日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日
18日(水)	行政相談 (3分団集会所10:00 ~ 12:00) 潮湯水中歩行講座 (10:45 ~ 11:30)
19日(木)	
20日(金)	
21日(土)	
22日(日)	平成29年上島町消防出初式
23日(月)	潮湯休館日
24日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日
25日(水)	潮湯水中歩行講座 (10:45 ~ 11:30)
26日(木)	
27日(金)	
28日(土)	
29日(日)	
30日(月)	潮湯休館日
31日(火)	スポレク体育館・岩城郷土館休館日

1月の税金の納期限

31 (火)

- 町県民税第4期分
- 国民健康保険税第7期分
- 後期高齢者医療保険料第7期分

戸籍だより

※戸籍だよりは、上島町各総合支所窓口へ届け出にいられた方で、掲載の了解をいただいた方のみを掲載しています。掲載をご希望の方は、上島町各総合支所住民課へご連絡ください。

- 弓削総合支所 住民課 TEL 0897-77-2503
- 生名総合支所 住民課 TEL 0897-76-3000
- 岩城総合支所 住民課 TEL 0897-75-2500
- 魚島総合支所 住民課 TEL 0897-78-0011

婚姻 いつまでもお幸せに

ひらやま たかひで (弓削)♡かわべなみこ (弓削)
平山 貴英 (弓削)♡川辺菜美子 (弓削)
でぐち けい (生名)♡いしだ さき (尾道市)
出口 桂 (生名)♡石田 咲 (尾道市)

出生 おめでとうございます

おおもと あきら なおと のぞみ (弓削)
大本 旺 直人・望 (弓削)
いしかわ はるた たかゆき あいみ (弓削)
石川 陽太 敬之・愛美 (弓削)
あかせ りく りゅうじ なみ (生名)
赤瀬 凜空 隆治・奈未 (生名)
いけもと せいや ただのり あい (岩城)
池本 誠矢 忠則・愛 (岩城)

死亡 ご冥福をお祈りいたします

いけだ こすみ 池田コスミ 10月27日 93歳 (岩城)
しみず まなぶ 清水 學 10月28日 84歳 (弓削)
ひらおかつ ゆみ 平岡ツユミ 11月1日 95歳 (生名)
さわだ ひでこ 澤田ヒデコ 11月1日 100歳 (岩城)
やました とみこ 山下登美子 11月2日 93歳 (弓削)
はまだ すみこ 濱田スミ子 11月4日 93歳 (生名)
おかの さわえ 岡野 澤江 11月23日 97歳 (生名)
わだ つなお 和田 綱郎 11月26日 84歳 (弓削)

人口の動き 平成28年11月30日現在 () は前月比です。

区分	男	女	合計	世帯数
弓削	1,658 (3)	1,605 (▲2)	3,263 (1)	1,907 (▲1)
生名	732 (0)	881 (▲5)	1,613 (▲5)	865 (▲2)
岩城	1,204 (10)	960 (▲4)	2,164 (6)	1,192 (7)
魚島	101 (▲2)	92 (▲1)	193 (▲3)	128 (▲2)
合計	3,695 (11)	3,538 (▲12)	7,233 (▲1)	4,092 (2)