



ひじきのレモン酢和え

●材料(2人分)

- ひじき(乾) 6g
- にんじん 15g
- ごま油 小さじ1/2
- きぬさや 20g
- ちくわ 20g
- ちりめん 6g
- レモン酢 大さじ1弱
- レモン果汁 大さじ1・1/3
- 砂糖 小さじ2強
- 醤油 小さじ2

●作り方

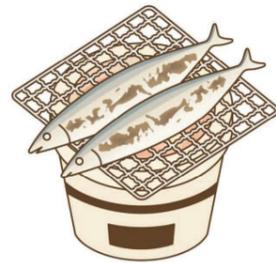
- 1 ひじきは戻して適当な長さに切る。人参はせん切りにする。
- 2 1をごま油で炒め、冷ましておく(茹でてよい)。
- 3 きぬさやはせん切りにし、ゆがく。
- 4 ちくわはせん切りにする。ちりめんとちくわをさっと湯通しする。
- 5 3、4の水分をしっかり切り、2に加える。
- 6 5をレモン酢で和える。

一言メモ

これからが旬のレモンとひじきを使った一品です。
ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維が豊富な食材。
レモンを組み合わせることにより、ビタミンCが吸収しにくいひじきの鉄分の吸収率を高めてくれます。

ハガキ絵の桔梗一輪届きたる 伊佐 幹男
桔梗やゆれ合う霧の無人駅 田中 華丘
積善山思い出多くアケビ採る 白石 勇
猫の鼻ぴくり秋刀魚を焼く匂ひ 山元 征子
銀鱈の弾んでおりぬ初秋刀魚 美濃部妃苗
換気扇ゆっくりゆっくり初秋刀魚 林 七重
体操のかけ声そらいて鰯雲 森本 伸子

双葉文芸【岩城】



花桔梗和服のにあう女将かな 古林 幹枝
妙齢の女性思わず桔梗かな 森本 和佳
サンマ喰う焦の皮目や小盃 田名後皇雨
秋刀魚焼く今宵男の厨事 幸本 孤燈

10/8 空手競技会で見事な成績

組手の部(自由組手)	型(※)	型(※)	型(※)
●組手の部(自由組手)	●型(※)	●型(※)	●型(※)
幼年(※)	幼年(※)	幼年(※)	幼年(※)
小学1、2年女子	小学5、6年女子	小学1、2年女子	小学5、6年女子
3位 平田 理乃	1位 池本 めい	3位 池本 はな	3位 池本 めい
小学3、4年男子	小学3、4年女子	小学3、4年男子	小学3、4年女子
3位 池本 理乃	3位 池本 理乃	3位 池本 理乃	3位 池本 理乃
小学3、4年女子	小学5、6年女子	小学3、4年女子	小学5、6年女子
3位 池本 理乃	3位 池本 理乃	3位 池本 理乃	3位 池本 理乃
小学5、6年女子	中学生(※)	小学5、6年女子	中学生(※)
3位 池本 理乃	1位 池本 めい	3位 池本 はな	3位 池本 めい
中学生(※)	1位 池本 めい	3位 池本 はな	3位 池本 めい
1位 池本 めい	3位 池本 はな	3位 池本 めい	3位 池本 めい



残り1年の過ごし方

私が初めて岩城に来たのは、大学を出たばかりの22歳の時でした。自分でお金を稼いで、日本の田舎に住むということ、私はとても楽しみにしていました。岩城に着いた日は、日差しがまぶしくて初めて見るしまなみ海道やレモン畑が、きらきら輝いて見えました。そうして本格的に岩城での生活が始まりました。あっという間に4年の月日が流れ、9月に私は27歳になりました。そしてこれからの1年がALTとしての最後の1年になります。来年の7月まで、ここでALTとして働きます。その後のことは、まだ決まっています。最後の1年だからこそしたいことが山ほどあります。残されている時間を使って、積極的にその『したいこと』

をやりたいと思います。これからの1年間の目標を『やり残すことを作らない』としました。3年前、長野県の松本市にあるカフェで、ある日本人女性が私に声を掛けてきました。ようこそという長い間アメリカで活躍してきたバイオリン奏者です。彼女は有名なフェスティバルで演奏するために松本市に来ていたところでした。残念ながら、その時は彼女の演奏を見ることはできませんでしたが、ミュージシャンオンリーのランチに誘ってくれ、他のミュージシャンたちと話をしたり、オーケストラの演奏を見たりしました。とてもいい経験になりました。そこで翌年見に行きました。今年もう一度見に行くかどうか、とても迷いました。しかし、もし行

弓削 団 19:30 ~ 弓削地域交流センター
生名 団 9:00 ~ 3分団集会所
岩城 困 20:00 ~ 岩城総合支所庁舎
魚島 困 19:30 ~ 魚島開発総合センター

英会話教室

かなかつたら何かを逃すことになるのではないかと、思い行くことにしました。素晴らしい演奏を聴き、その後またようこさんに会えました。2年前のこと、去年のこと、そしてこれからの話をしました。本当にいい友だちになれたと実感しました。このようこさんとの出会いのように、岩城の人たちとのつながりを今まで以上に大切に、教えている保育所の幼児、小学生、中学生に負けないように大きく成長する1年を過ごしたいと思います。

今月の担当ALT
マイケル・ヒューズ



わたしの 上島旅

— 第10回 —

今月の旅人



谷口たえさん(32)
IT企業勤務
東京在住

佐島「汐見の家」への滞在が夏休み恒例行事となって3年目。今年も10日間ほどのんびりさせていただきました。立ち並ぶ古民家、静かな夜、海山空と豊富な自然…東京の喧騒から離れて、海で遊んで星を見て散歩して昼寝してと、まるで小学生の夏休み気分に戻ることができました。そんな変わらない穏やかな島時間は上島町の大きな魅力ですが、それと共存する変化や新しい発見ができることもまた魅せられているポイントです。今年、滞在中に佐島に「book cafe okappa」がオープンしました。旧保育園をご自身でリノベーションしたそうで、とてもおしゃれで居心地のよい空間でした。佐島で美味しいコーヒーが飲めるようになったこと、一日のんびり過ごし、地元の方

との素敵な出会いもできる、そんな場所ができたことをとてもうれしく思います。また、岩城島でSUP(スタンドアップパドルボード)を楽しみ船からはまた違う瀬戸内の景色に心打たれ、炭焼きのおじさま方と備長炭で焼いたサンマの未だかつてない美味しさに衝撃を受け、青木農園のローザビアンカ(イタリアのナス)のとりける旨さに悶絶し、…と今年は特に新鮮な出会いの連続でした。そんな素敵な体験とともに、想いを実現すべく前向きに取り組まれている島の人たちの姿を目の当たりにして、私もまた東京に帰って頑張ろうと力が湧いてきました。また見たい景色と未だ見ぬ新しい景色を楽しみに、再び訪れさせていたいただきたいと思います。