



きのこ秋茄子の中華丼

●材料（4人分）

ごはん・・・	2合	A	水・・・	1カップ
豚肉・・・	150 g		中華だし・・・	大さじ1弱
塩・こしょう・・・	適宜		酒・・・	大さじ2
しめじ・・・	1パック		醤油・・・	小さじ1
まいたけ・・・	1パック弱		塩・こしょう・・・	適宜
茄子・・・	1本		片栗粉・・・	大さじ1
青梗菜・・・	1株		水・・・	大さじ1
サラダ油・・・	大さじ1		紅生姜・・・	適宜

●作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- 2 Aの調味料、水溶き片栗粉をそれぞれ合わせておく。
- 3 きのこと類は石づきを除き、小房に分ける。
- 4 茄子は所々皮をむき、きのこと同じ大きさに切る。
- 5 青梗菜は2～3cm長さのざく切りにし、茎と葉を分けておく。
- 6 鍋に油を熱し豚肉を炒め、色が変わったらかきのこ茄子を加えて炒める。青梗菜の茎を入れて更に炒める。
- 7 Aの調味料を加え、煮立ったら青梗菜の葉を加えてさっと炒め合わせる。
- 8 塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 9 ご飯を器に盛り、**8**をかけ、紅生姜をそえる。



- 仕上げにお酢を加えると、また違った風味の中華丼になります。
- また、とろみをつけず水分をとばして、常備菜としてもおすすめです。

上島の文芸

双葉文芸【岩城】

神官の声朗々と山開き 伊佐 幹男
樹林縫う白装束や山開 田中 華丘
石鎚山くさをくりて山開 白石 勇
風鈴のほどよき音色腕枕 山元 征子
風鈴や糸屋格子の夕厨 美濃部妃苗
まだ雪を数多残して山開き 林 七重
薫風や地平線までペダル踏み 森本 伸子



住む慣れし路地の夕暮江戸 風鈴
法螺貝の鳴りて石鎚山開き 古林 幹枝
山開き三ノ鎖に空を反る 森本 和佳
夕風や入陽の島山低くして 田名後篁雨
幸本 孤燈

「愛顔の食べきりアイデアレシピ」募集

- 主催：愛媛県／協力：生活協同組合コープえひめ、(株)フジ
- 目的および募集内容
食べ残しを別の料理に作り替えるリメイクレシピや食材を無駄なく利用する使いきりレシピなど、食品ロスの削減につながる「アイデアレシピ」を募集します。
- 審査のポイント
家庭で簡単に調理ができる／見栄えが良くおいしそうで食欲をそそる／食品ロス削減の工夫がわかりやすく、応用しやすい／作りたくなるエピソードがある
- 応募資格 個人（性別・年齢不問）、団体・グループ
- 応募方法
所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、料理の完成写真を添えて、郵送または持参、メールにより応募してください。
応募用紙は、愛媛県ホームページに掲載していますが、任意の用紙（A4版）でもかまいません。
- 募集期間 9月24日（火）まで（期限必着）
- 表彰
優秀アイデア賞3点：賞状および副賞（（賞金3万円）※18歳以下の場合は図書カード3万円）
特別賞：コープえひめ賞、フジ賞
- 発表 12月上旬予定
- 応募・問い合わせ
〒790-8570 松山市一番町四丁目4番地2
愛媛県・循環型社会推進課計画推進グループ
✉ junkan-shakai@pref.ehime.lg.jp
☎ 089-912-2356 ㊚ 089-912-2354

ALT コーナー / 観光協会だより

ハロー 上島！

3名の新しいALTの先生が来町されましたので、ご紹介します。
なお、魚島地区を担当していたペイス ジョナサン先生は生名地区へ異動になりました。引き続きよろしくお願いします。

英会話教室

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

こんにちは！遥々アメリカからやってきた弓削の新しいALTのジョナです！23歳です。スパイダーマンと同じニューヨークのクイーンズ出身です。時間のある時は、ギターやベースを弾いたり、音楽を作ったりするのが好きです。それから、読書もなかなか好きで、最近は村上春樹にはまっています。大好物はカレーとから揚げ。町で見かけたら気軽に声をかけてくださいね！



弓削地区担当
パレキ ジョナサン ウィリアム

皆さんこんにちは。岩城の新しいALTのフィンです。25歳です。イギリスの南西のデヴォン州のサルコム出身です。デヴォン州はミルクティーで有名な地域です。私の好きな食べ物はお刺身です。趣味は料理で、イギリスで生パスタを作っていたパスタマシンは、重すぎて残念ながら持ってくる事ができませんでしたが、今は、和食の作り方を学びたいです。よろしくお願いします。



岩城地区担当
サンズデイビーズ フィン

はじめまして。私はリウム キラリーです。22歳です。オーストラリア出身です。上島町に住むことがすごく嬉しいです。なぜなら私の生まれ育ったオーストラリアには島がありませんでした。趣味はドライブとキックボクシングです。好きな食べ物はオーストラリア風バーベキューで、ソーセージとラムが特に好きです。日本料理の中では牛丼が好きです。よろしくお願いします。



魚島地区担当
キラリー リウム イーサン

わたしの 上島旅

— 第15回 —

今月の旅人



吉田 幸子さん(29)
東京都板橋区在住

「古き良き日本の夏」に昔から憧れていた。昨年『汐見の家』を訪れたとき、趣のある古民家や五右衛門風呂を見て、「来年の夏はここで過ごそう」と密かに決めた。

ロードバイクの納車日に合わせて休みを取り、『汐見の家』のヘルパーとして9日間滞在。午前中はお手伝いをし、午後は遊びに出かける生活は、まさに学生時代には味わえなかった憧れの夏休みのようだった。

島で過ごして感じたのは、「1日2日で帰ってしまうにはもったいない！」ということだ。去年は1泊2日旅行だったため、生名島～弓削島を通過して慌ただしく帰ってしまったが、今回は生名・弓削・佐島・岩城を周遊し、先々で絶景と巡り会うことができた。晴れの日が多島美を堪能でき、曇りや雨の日は水墨画の世界のよう。穏やかな波や船の音、鳥の声を聞きながら散歩をするだけでも癒される。ここ

ところを見て通過、というように目的地を決めて周るのではなく、景色を楽しみながらゆっくりと周遊することにこそ価値があると感じた。

また、行く先々でさまざまな方が声をかけてくださり、時には歴史の話や地域の話、自転車でのおすすめスポットなどを教えてくださるのも有難かった。『汐見の家』スタッフの美絵さんにも、「明日はここに行きたい」と話して色々な情報を教えてもらい、余すところなく島を満喫することができた。また、シーカヤックや陶芸、畑のお手伝いなども体験した。どれも初めてのことで、自転車とはまた違う切り口で島を楽しめた。最後の日に花火大会を見に行った後、佐島に帰ってウミホテルを見たのも、とても印象深い思い出になった。

ずっと忘れられないような、充実した島の夏だった。また、近いうちに訪れたい。