



### 白菜と沢庵の簡単サラダ

#### ●材料(2人分)

- 白菜・・・・・・・・・・大1枚(60g)
- 沢庵・・・・・・・・・・2切れ(20g)
- 鰹節・・・・・・・・・・1/2袋
- 醤油・・・・・・・・・・適宜
- すりごま・・・・・・・・適宜
- 刻みのり・・・・・・・・適宜

#### ●作り方

- 1 白菜をせん切りにする。
- 2 沢庵もせん切りにする。
- 3 1,2と鰹節、醤油を和える。
- 4 器に盛り、お好みでごまや刻みのりをかける。

#### 一言メモ

シャキシャキ感が好きな方は、さっと和える程度に。  
しんなりした方が好きな方は、ポリ袋に入れてよく揉むといいですよ。  
水菜やキャベツ、好きな漬物でもおいしい簡単サラダができます。

### 双葉文芸【岩城】

鈴虫の音色かそけし厨より  
伊佐 幹男

待宵や海賊ロマン眠る城  
田中 華丘

眼裏に忘れ得ぬ人小望月  
山元 征子

鰯雲映して白し瀬戸の海  
恵美 孝彦

明日あるの言葉届くよ小望月  
美濃部妃苗

舩い綱軋む小港小望月  
林 七重

ウォーキング清し丘なり草紅葉  
森本 伸子



待宵や潮風香るやコンサート  
古林 幹枝

母の遺影かかげて眺む小望月  
森本 和佳

小望月影が影追う沈下橋  
田名後篁雨

貫い来し苗一鉢の吾亦紅  
幸本 孤燈

### 9/8 (日) 空手競技会で見事な成績

★組手の部			
小学1年女子	3位	平田 理乃	
一般3部(有段)	優勝	古川宗之輔	
★型の部			
小学1年女子	3位	澤田 彩希	
小学3年女子	3位	左高 真帆	
一般3部(有段)	優勝	古川宗之輔	
	3位	濱本 誠二	

竹原市の竹原市バンブー  
ジョイハイランド体育館にお  
いて、第20回広島県空手道選  
手権大会が開催され、弓削空



手道スポーツ少年団が参加  
し、日頃の鍛錬により、見事  
な成績をあげました。

### 食欲の秋

上島町のみなさんこんにちは、岩城のALTのフィンです。木々は紅葉し始めて、さわやかな秋となりました。燕のような渡り鳥が既に暖かい土地を探しに南へ移った大きな変化の季節です。アメリカ英語で「fall」と呼ばれていますが、英国では、秋を「autumn」といいます。私は物心がついて以来、この季節の始まりをいつも楽しみにしていました。イギリスの田舎では干し草の山をよく見かけます。子どものときは、それに上ったり、すてきなトチノキの実を集めたり、落ち葉の上を歩きながらその葉音を聞いたりしました。

最近の英会話の中で、「食欲の秋」と出てきました。直訳したら英語に当たる言葉がないのですが、秋は美味しい食べ物がいっぱい、たくさん食べたいという意味ですね。日本はサツマイモとか栗とか秋刀魚とかが旬の季節です。このため、「食欲の秋」なのは分かります。イギリスにもこの時期に美味しいものがたくさんあります。秋の国民食はリンゴとブラックベリーのクランプルです。クランプルとはパイによく似ています。果物など

にポロポロと崩れる細かい生地をトッピングとしてのでせてオープンで焼いた料理です。「ブラックベリー」はラズベリーに似た果実ですが、味はとて甘くて全然酸っぱくないです。そしてこのベリーの一種はどこにでも生い茂っているので、探しやすいのです。リンゴの種類は「クッキングアップル」といって、酸っぱすぎて生で食べられないものです。甘いブラックベリーとよく合います。もし秋にイギリスに行ったらぜひ食べてみてください。

今や世界の国との貿易のおかげで一年中時季外れの食物でも手に入りますが、旬の食物を買うのは大切だと思います。それが小企業を支えることにもなり、また私たちは安くて新鮮な食品を食べることができますね。

今月の担当 ALT  
サンズデイビーズ・  
フィン(岩城)



## 瀬戸内かみじまアートプロジェクト2019

SETOUCHI KAMIJIMA ART PROJECT 2019 BREAKWATER PAINTING COMPETITION

### 防波堤ペインティングコンペティション

上島町観光協会では、瀬戸内かみじまアートプロジェクトとして島の防波堤にアートを施す「防波堤ペインティングコンペティション」の事務局を運営し、作品募集期間(7/30~9/27)に全国の若手アーティストから47作品の応募をいただきました。

10月上旬に一次書類選考、15日には4名の審査員による最終選考にて、町内3カ所の防波堤(A~C)に制作される作品を決定。

3名の受賞者には、上島町に滞在して防波堤アートを制作していただきます。また今回、町内の高校生に制作補助としてお手伝いいただく予定です。制作スケジュールについては、受賞者との調整後、公式HPなどにてお知らせします。

時 瀬戸内かみじまアートプロジェクト事務局  
☎0897-72-9277



#### 【実施場所】

##### A 弓削島 久司浦地区

弓削島の北端に位置し、防波堤からは海の向こうに因島、向島、遠く福山市が見えます。近くには神社があり、交通量も特に少なくとても静かなところ。



##### B 生名島 波間田地区

生名島の北側に位置しキャンプ場に隣接しています。防波堤からは岩城島や因島が見え、目の前を定期的にフェリーが通り、瀬戸内らしい風景です。



##### C 岩城島 西部地区

岩城島の西側に位置し、小さな海水浴場に隣接しています。防波堤からは生口島が雄大に見え、しまなみ海道一美しいと言われる多々羅大橋も見えます。

