



旬の大根でヘルシーに

## 大根チャーハン

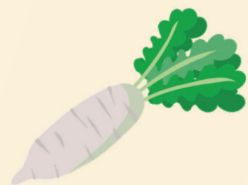
### ●材料(2人分)

大根・・・・・・・・・・ 100 g (約4cm)  
 大根葉(みじん切り) ・・ 1つかみ  
 ツナ缶・・・・・・・・・・ 小1缶  
 合いびき肉・・・・・・・・ 40 g  
 ごはん・・・・・・・・・・ 茶碗2杯  
 生姜(みじん切り) ・・ 1/2片  
 油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4  
 しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1

### ●作り方

- 1 大根は1cm角に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、生姜を炒め、香りが出たらひき肉を加える。
- 3 大根を加え、透き通るまで炒める。
- 4 温かいごはんを加えてさらに炒める。
- 5 大根葉とツナ缶を加え、調味する。

※ ツナ・ひき肉の代わりに、ウインナー・サクラエビ・ちりめんじゃこでも(調味料は減らして)。  
 ※大根は、お好みで固めでもおいしいです。



**むつみ歌会【岩城】**  
 慣はしの湯船に浮かびある柚子が  
 気楽に生きよと呟きはしむ  
 宮本佳世子  
 小学校一年の時の担任の高岡先生  
 健やか嬉し  
 森本 和佳  
 紅葉は川面を流れ右左今日も暮れ  
 るか旅先の宿  
 白石 勇  
 大阪に二日遅れの愛媛新聞「進の孫  
 か」と亡夫の友達  
 西本 優子  
 病弱な我に優しく声かくる主治医  
 のことは菩薩のごとし  
 山元 征子

**魚島俳歌柳会【魚島】**  
 人生は笑えば福が寄つて来る  
 年金で命を繋ぐ独り者  
 久保かすみ  
 耕すより荒地に戻るのは速い  
 白粉花繋いで咲いた黒い種  
 身土 不二  
 静かなる水面に映えし紅葉かな  
 冬桜と紅葉とコラボ画布にする  
 ひまわり  
 解禁の底曳網に漁師沸く  
 文化の日締めは舞踊部華にする  
 柳 小福  
 俳句なら季語を生かせば上手くなる  
 ふるさとのニュース明るい俳歌柳  
 松原 瑞峰



「上弓削小さな文化祭」で作品に見入る来場者。しめ縄づくり体験も人気でした。



魚島地区のしめ縄づくり教室で完成した作品を手にする小中学生と魚島老人クラブの皆さん

### mini 島々の話題

年末に町内で行われた行事をご紹介します。

## 鍋好きのひとり言

鳥ちゃんこ。水炊き。もつ。豆乳。キムチ。寄せ。カレー。すき焼き。鍋は楽しみ方豊かですね。簡単なうゑに友人とすると楽しくて、そしてヘルシー。あゝもう最高なんじゃないですか。初めて鍋を食べた時から鍋LOVE。そうです、吾輩は鍋主義者である。猫ではなく。

鍋は様々な楽しみ方があるとさっき述べたのですが、種類が違って基本皆で食べる料理であるに違いありません。これは大変日本らしく感じます。東洋の国々は基本集団主義であると言われます。それに対して、僕の生まれ育ったアメリカはその正反対、個人主義です。この二つの系統の差異から生じるのはどんな面においても感じる事ができる

と思いますが、食文化の面においては、とりわけ鍋です。

寒天の日々続く師走となつてから鍋を食べる機会が随分増えました。このあいだ佐島にある[汐見の家]で初めてカレー鍋と出逢いました。ひとめ惚れでした。カレーの香辛料がもたらす芳醇な風味が野菜の本来の味と美しく滲み合い、絶妙で、あまりにも美味さに圧倒されました。

しかしそのカレー鍋がもたらしてくれたのは満腹感と至福感ばかりか、日米のそれぞれの文化の違いに関しても考えさせてくれました。アメリカなら、鍋のような皆でシェアしながら食べる物はほとんどありません。配膳の時配られるご飯は自分のものであり、それだけを食す、という感じで

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

すね。鍋を食べる時は友達や同僚、一緒に食している人々に汁をついだり、具材を取ってあげたりして、食べながら自分のことのみならず相手のことにも配慮します。改めて日本の文化は素晴らしいと思いました。

冬は本来好きではなかったけれど、鍋様のおかげでなんとか耐えられそうです。鍋と出逢えてよかった。



今月の担当 ALT  
 パレキ・ジョナサン(弓削)

## わたしの 上島旅

— 第17回 —

今月の旅人



別宮 敬さん(26)  
 弓削高等学校教員(社会科)  
 上島町弓削在住

上島町にお住まいの皆さま、初めまして。今年度から弓削高校に社会科教員として勤務している別宮敬と申します。上島町に移住し一年も経っていない新参者ですが、上島町の魅力について社会科教員の立場からお話したいと思います。

私が上島町に来て感じたのは、綺麗な山や海などの景色、手付かずの自然に対する高揚感です。またそれと同時に、社会の「未熟さ」を感じました。豊かな自然は、都会からの移住者の方が多いことから上島町の魅力の一つだと言えますが、私には上島町の「未熟さ」にさらなる魅力を感じます。具体的には、上島町は「都会的」な開発の進んでいない「未開」の地だということです。一見すると、非常に失礼なことを言っていると怒られるかもしれませんが。

上島町がしまなみ海道の通っていない離島であることは事実であり、実生活で不便を感じる方も多いと聞きます。しかし私は、「未開」さや不便さは「悪いこと」だとも、「都会的」な発展を「良い」とも思いません。現代社会がいかに物質的に満ち足りていたとしても社会的な課題は多いのであり、「都会」と同じように発展すべきわけではなく、地域の魅力を再発見し、最大限活かすべきなのです。

「未開」であることは、「可能性」だと思います。離島だからできる仕事、働き方、ライフスタイル、ありのままの自然との共生など、上島町のもつ可能性は多岐にわたります。社会科教員として私は、上島町の魅力や価値を、多くの人に気づき、見出してもらうために今何ができるのか、生徒たちとともに考えていきたいと思っています。