イギリスのお好み焼き

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

日本に来てから、関西風のお好み焼きはなんとなく覚えがあったが、はっきり思い出せなかった。しかしながら、先日ランニング中に偶然ピンときた。日本のお好み焼きに当たるイギリスの料理は「バブルアンドスクイーク」だ。作りやすいし、ほとんど何でも使ってもいいし、その上馴染みの食べ物。かといって、夕ご飯の料理として使われることはなく、イギリスのローストディナーの食べ残しを使って、朝ごはんかブランチに食べられる。

日本ではオーブンが非常に少ないため、ローストするのが少し難しい。なので、冷蔵庫にある残り物を使ってのレシピをシェアしたい。バブルアンドスクイークは、お好み焼きのように、なんでも焼いてもよい。このレシピはベースだけなので、作る際には一緒に角切りベーコンやねぎやグリーンピース等をぜひ使ってほしい。単体ではなく、目玉焼きとか焼きトマト、ソーセージと共に食べられることが多い。付け合わせのソースはケチャップが主に使われるが、マヨネーズとお好み焼きソースも美味しいかもしれない。

バブルアンドスクイーク　レシピ

【材料】 キャベツ…100g／じゃがいも…2個／玉ねぎ…1/2個／バター…50g／塩コショウ…少々

【作り方】 ❶じゃがいもは茹でて、バター40 gと塩コショウを加えて潰す。❷キャベツは大まかに切り、玉ねぎは細切りにしてそれぞれ約2分間茹でる。❸1と2のキャベツを混ぜ合わせる。❹玉ねぎは残りのバターの半分を使って5分くらい弱火で炒める。❺3をフライパンに入れ、もう半分のバターを使ってへらで押しつけながら中火で焦げ目がつくまで両面を焼く。

今月の担当 ALT
サンズデイビーズ フィン（岩城）

わたしの上島旅

— 第19回 —

今月の旅人

稲原 美樹さん
佐島在住

昨年10月に埼玉から佐島に移住してきました。ゲストハウス汐見の家でヘルパーをして、佐島がなんだか楽しいなと思ったことがきっかけです。

自分の大好きなものが周りにあって、ゆっくりのんびり時間が流れる場所。そんな場所を探していました。住み始めて半年が過ぎ、上島町ってそういう場所なのかなぁ、と思うことがあります。

佐島には野良猫がたくさんいて、普段は犬を目にする日常だったので、初めて猫も可愛いんだなと思いました。猫の他には、大きなクモやムカデが家の中に登場します。見た目は怖いけれど、家の主のようにも思え、何か役割を持って生きているんじゃないかと想像します。周りを見渡せば、すぐそこに大好きな海があります。疲れたなぁと思う日は、瀬戸内の穏やかな海を見て、焦らずゆっくり頑張ろうと自分の気持ちを大事にすることが出来ます。穏やかな日常かと思えば、急に風が強くなる時間があり、穏やかとは正反対です。特に生名橋を自転車で渡る時は、海に落ちてしまうのかと思うほど、いつもドキドキです。

ある日の帰り道、話したことのないおばあちゃんから、おかえりと言われたことがありました。何気ない一言だけれど、なんだかほっとして、自分を見てくれる人がいるんだ、ここに帰ってきて良かったなぁと嬉しい気持ちになりました。

毎日キレイな景色を見ながら、仕事に向かったりお昼を食べたり散歩したり。そういう場所に今いること、私は幸せです。

双葉文芸【岩城】

桐の花共に歩みし老二人　伊佐　幹男
直観の冴えて筍堀り当てり　田中　華丘
遠目ぐせ谷をへだてて桐の花　山元　征子
香を残す亡母の羽織よ桐の花　美濃部妃苗
大盛で筍飯を喰う球児　林　七重
百千鳥心かろやか散歩道　森本　伸子

令和三年歌会始のお題「実」

桐の花ひねもす散りて武家屋敷　古林　幹枝
重力のまゝに落ちたる桐の花　森本　和佳
駅弁の筍飯や一人旅　田名後篁雨
谷覆う新樹おおかた椋榎　幸本　孤燈

詠進歌の詠進要領

歌に詠む場合は「実」の文字が詠み込まれていればよく、「実験」、「果実」のような熟語にしても、また、「実る」のように訓読しても差し支えありません。

◆詠進歌はお題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限ります。

◆用紙は半紙とし、記載事項は全て毛筆で自筆してください。（書式図参照）

◆期間　9月30日（水）まで（消印有効）

◆宛先
〒100-8111　宮内庁

書式図（習字用半紙横長）

お題「望」
、、、、、、、、、、
（山折り）
〒住所
電話番号
氏名（ふりがな）
生年月日
性別
職業

※封筒に「詠進歌」と記載

詳細は「令和3年歌会始」で検索

たたききゅうりの塩昆布和え

●材料（2人分）

きゅうり・・・・・・・・・・・・・1本
生姜・・・・・・・・・・・・・・・1/2かけ
青シソ・・・・・・・・・・・・・・3～5枚
細切り塩昆布・・・・・・・・・・約5g
ごま油・・・・・・・・・・・・・・適宜

●作り方

1. きゅうりは板ずりし、水洗いする。すりこ木などで全体をたたき、食べやすい大きさに切る。
2. 生姜と青シソはせん切りにする。
3. ポリ袋にきゅうり、生姜、青シソ、塩昆布、ごま油を入れて軽くもんで約5分間おく。

※たたききゅうりにすることで、短時間で味が染み込みます。
※ゆかりごはんの素などでも代用できます。