



おなじみ 郷土料理

「いぎす豆腐」

●材料

イギス(乾燥)	35g
生大豆粉	120g
人参	1/3本
干しいたけ	2枚
ニラ・すりごま	各適量
だし汁	5カップ
A { しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1
むきえび(ゆで)	10尾

●作り方

- 1 イギスはゴミを除き、きれいに洗って水でもどす。人参はせん切り、干しいたけは水でもどしてせん切りにする。
- 2 大き目の鍋に、だし汁・人参・干しいたけを入れて煮る。
- 3 固くしぼったイギスと大豆粉を2に加え、鍋底をよくかき混ぜながら中火で煮る。
- 4 Aを加え、20分くらい煮て、イギスが溶けたら火を止め、容器に流し入れる。
- 5 冷めないうちに、すりごまと刻んだニラ・えびを飾る。
- 6 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

※ 具材や味付けは、お好みで。各家庭でいろいろなレシピがあります。



上島の文芸

むつみ歌会【岩城】

- ・咲るのを拒むと皆マスクせり
誰とも分らず道をすれ違ふ
宮本佳世子
- ・コロナ禍に負けずに元氣を出して
ねと伊予市中山嶺乱舞す
森本 和佳
- ・花の名は知らねども咲き知らぬ
まに散りてはまたも咲きてをりたり
白石 勇

魚島俳歌柳会【魚島】

- ・積善山に登りて見ゆる山畑の雑木
を伐りて海光りをり
西本 優子
- ・身を捨ててコロナ患者に寄り添へ
る医療現場の人らに感謝
山元 征子
- ・島の道密集避ける草刈りは壮婦
有志のボランティアなり
大林 正憲
- ・訓誨中傷我が身に返るブーメラン
大林 正憲

- ・新型コロナウイルス我が子に会えぬ周忌
人生は修業命のある限り
すぐばれる嘘をついてるその人
久保かすみ
- ・ピンチはチャンス明暗分けるコロナ
あと
干酒びる慈雨の女神に命乞い
麦秋だ六条茶も二条も好きだ
身土 不二
- ・蜜柑花湯船浮かべて旅気分
・コロナ菌不景氣風を道連れに
水族館水浴お孫とイルカショー
ひまわり

- ・テレビ体操コロナ自粛の朝と夕
・篠塚の猪荒らす地に桜
・朝夕の薬老後の日課なる
柳 小福
- ・人が減り過疎の合併加速する
・コロナでも釣人がいる防波堤
・釣人の大魚と出合うえびす橋
松原 瑞峰

ALT コーナー / 観光協会だより

梅雨の時期には「梅」づくし

梅雨の時期になりました。オーストラリアでは梅雨がないため、これも新しい経験です。梅雨の時期は Japanese Plum (梅) がたくさんできると聞きました。梅は生では食べませんが、種類豊富な梅製品を作ることができます。上島町の人々とあひ、多くの方が自分でビールや果物のシロップのようなものを作っていることを知りました。私はそんなことを全然機に作ることに挑戦しようと思ひます。

思ひ立ったが吉日ということもあり、さっそく梅のシロップを作っています。スーパーマーケットで梅のシロップを見たことがない

うえ、大阪に住んでいる友人に梅のシロップを作っていると言った際、「梅シロップって何？梅酒のこと？」と言われました。美味しく作れるよう勉強し、梅のシロップを飲める日が今から待ち遠しいです。飲んでみて美味しかったら、梅のシロップを大阪の友人に飲ませてあげるのが今の小さな夢です。

私は苦手なこともあり、母国で料理をほとんどしたことがありませんでした。これではいけない。と思い、日本で暮らし始めて同時に取り組んだことが料理です。新型コロナウイルス感染症の影響により、私が一番好きな「なか卯」に行けないため、自分で牛丼を作

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



今月の担当 ALT
キラリー リアム イーサン(魚島)

わたしの 上島旅

一 第20回 一 今月の旅人



山上 美和さん
美容師 弓削在住

私は、弓削島にある理容店「カットハウスヤマウエ」で美容師をしています。生まれ育った岡山で約8年修行した後、結婚してここに嫁いできました。去年の4月からお店をリニューアルオープンして、新しく美容院を始めています。慣れない島での仕事ということで、たくさん不安もありましたが、上島町の方たちはあたたかく、髪を切っている時も優しくおしゃべりしてくださるので、とても働きやすく安心しました。美容師として上島町のみなさんが綺麗になるためのお手伝いをしたいです。

今年1月、私たち夫婦の間に長男の楓士郎が誕生しました！子どもが産まれて特に感じたことは、町内にはゴミが落ちていたり汚れていたりするところがなく景観も空気もとても綺麗で、子供を育て

るには、ほんとにいい環境だということです。また、散歩がてら、歩いて海に行けるのも凄く魅力的です。私たちのような子育て世代にはとても暮らしやすい島だと思います。子どもにはこれから海や山など、自然いっぱいの中でたくさん遊んで、すくすく元気に育って欲しいと思います。

上島町に嫁いで1年が過ぎましたが、まだまだ新米島人で、知らない事、わからない事がいっぱいあります。ここでの生活や仕事とおして、皆さんに教わりながら少しずつ一人前の島人になって行けたらと思っています。これからどんな人や魅力に出会い、子どもがどんな子に育ち、私たちがどんな家族になっていくのか、とても楽しみです！

上島町観光協会 各種お問い合わせ ☎72-9277 www.kamijima.info