

日増しに秋の深まりを感じる今日この頃、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。朝晩は涼しくなりましたが、厳しい残暑が続き、食欲不振や倦怠感等の症状が出て秋バテしやすい時期です。

今月の「Cleo's Kitchen」は、満腹でヘルシーな「野菜のポタージュ」の作り方を紹介したいと思います。栄養がたっぷり入っている上に、このポタージュは水分補給になります！



国際交流員
ウオン・チンイン・クレオ

野菜のポタージュ

(圧力鍋、スティックミキサー使用)

【材料】(2~4人分)

玉ねぎ (大) ……………	1 / 2 個
ニンジン (中) ……………	1 本
ジャガイモ (中) ……………	2 個
水 ……………	適量
油 ……………	大さじ 1 杯
チキンコンソメ (固形) ……	1 個
塩コショウ ……………	適量
タイム、バジル ……………	お好みで

【作り方】

- ① 玉ねぎ、ニンジンとジャガイモの皮を剥いて角切りにします。
- ② 鍋を温めてから油を入れます。
- ③ 玉ねぎを鍋に入れて、中火で2~3分程度軽く炒めます。
- ④ ニンジンとジャガイモを加えて、2~3分程度炒めます。
- ⑤ かぶるぐらいの水を加え、沸騰するまで煮込みます。
- ⑥ 沸騰したら、圧力鍋の蓋を閉めます。20~25分ぐらい保温調理をします。
*直火で調理する場合は、20分程度煮ます。
- ⑦ スティックミキサーで滑らかになるまでブレンドします。
- ⑧ 塩コショウやスパイス等は味見をしてから、好みで調整してください。



カレンスキング
(パンと一緒に食べます)



広東料理のスープ (北京語で「湯」、広東語で「湯」)

世界各地にはそれぞれのスープ文化があります(例: 日本のみそ汁、フランスのオニオンスープなど)。では、中国とイギリスなら、皆さんは何スープを思い浮かべますか? 私なら広東料理のスープとスコットランドのカレンスキング(英: Cullen Skink は、燻製にしたコダラ、ジャガイモと玉ねぎが主な食材のスープ)を思い出します。

広東料理は中国南部の広東省、香港とマカオで食べられる料理です。広東の夏は暑くて、ジメジメしているので、非常に夏バテしやすい地域です。健康維持のため、広東省では生薬と旬の野菜や肉などで作ったスープをよく飲みます。店で提供される高級スープだけではなく、一般家庭で飲まれるスープもたくさんあります。一般家庭でよく飲まれるスープとえば、春は隼人瓜(別名: 千成瓜)とニンジンのスープ、夏は冬瓜スープ、秋はしろきくらげと豚肉のスープ、冬ならパパイヤと鶏もみじスープなどがあります。でも恥ずかしながら、私はまだ広東スープの調理方法を上手く掴んでいません(笑)。

クレオの一言

一人暮らしなので、私はいつも週末にこの野菜のポタージュを作り置きにしています。今、私が持っている圧力鍋は親からの贈り物です(笑)。旧正月に煮込み料理をたくさん作るので、親はよく圧力鍋を使っています。火加減を見なくてもいいし省エネにもなるので、とっても便利です!



地域おこし協力隊
山中 淳子

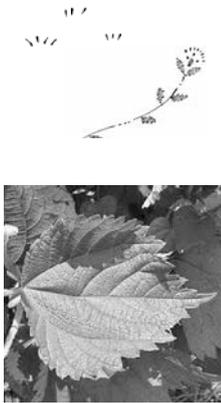
わがとこにゆうす vol.19 (9月放送)

精霊船送り ほか (予定)

- 最新放送・・・毎日7時、17時、21時～
- 再放送・・・毎日22時～



先日、星を見るために夜のドライブをしていました。ひとりでの夜の山道の運転は少し怖いですが、足をたたみ眠る牛の群れを見た瞬間、なぜだかホッとできました。そんな不思議な安心感のある牛や馬の放牧は、西ノ島らしい景観を作っています。8月放送の「わがとこにゆうすvol.18」では、西ノ島の歴史に詳しい口村光房さんについて取材をさせていただきました。かつて牧畑として耕作されていた鬼舞や国賀エリアを周りながら、足元に茂る植物についてお話を聞いたのが印象的でした。「蓼(タデ)食う虫も好き好き」のことわざに登場する蓼の葉っぱを初めて口にしたり(ピリ辛です)よく見かけるフサフサした緑色の葉っぱに「ヤブマオ」という名前があり、その昔、トイレトペーパー代わりに使っていたり、茎の繊維を紡いでシャツを作っていた話など、かつての先人の知恵にときめきを感じました。



ヤブマオの葉

○「わがとこにゆうす」は自主放送「西ノ島チャンネル」で放送している情報番組です。一部トピックスは西ノ島町公式 YouTube でもご覧いただけます。



レシピはこんなカンジです!



後片はけち一瞬で
終わります!



こんにちは、地域おこし協力隊の山田です。この記事が読まれている頃は暑さも少しやわらいでいるでしょうか。記事を作っている現在は、やっと梅雨明けしたところです。湿気に負けて伸ばしてた髪の毛を切りました。久しぶりのショートヘアが楽で、当分伸ばせそうにありません。

7月は食改さんのみなさんと、郷土料理のレシピを撮影する日がありました。作った料理にまきがあり、お餅ならどこにでもありそうだし、レシピを作る必要があるのかなと思っていました。なぜこの季節かというところ、お盆やお祭りのときに作るからとのこと。都会では、お祭りはもちろん、お盆に親戚が集まること自体が少なくなってきたように感じます。それに加え、私の出身である兵庫県宝塚市には郷土料理がありません。あるかもしれない