



国際交流員
ウオン・チンイン・クレオ

今月のテーマ 秋と言えば — 養生

夜長の頃となりました、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

気が付いたら、朝晩の冷え込みが強くなり、空気が乾燥しやすい時期になりました。中医学の五行説では、五臓六腑の中で秋の乾燥の影響を一番受けやすいのが「肺」です。肺は鼻や喉、それに気管などと繋がっているため、呼吸器系の不調も起こりやすくなります。また、肺は皮膚と体毛を司る臓器で、臓腑の大腸と経絡で繋がっているため、肺の不調が起こると皮膚のトラブルも出ますし、お通じも悪くなったりします。

と言つわけで、今回は健康を増進する秋の食材と中華のデザートを紹介したいと思います。

★実りの秋

〜フルーツ〜

《梨》

秋のフルーツと言ったら、私はすぐ梨を思い出します。甘くてみずみずしく、シャリシャリとした食感。喉が渇いた時に甘い梨ジュースを飲んだら、体内の隅々に潤いが送られた感じがします。

広東料理では梨をシロップで煮て、熱いデザートとして食べる習慣もあります。洋食なら梨をケーキやタルトにしたり、シロップで煮てコンポートにしたりします。洋ナシのシールドも美味しいですよ！

《イチジク》

秋の味覚と言ったら、イチジクも代表のひとつですね。機会があったら、梨とイチジク、クルミまたはアーモンドに、ルッコラと言うゴマの風味がする野菜でサラダを作ってみてください。秋の味覚を一気に楽しむことが出来ますよ！



★広東料理のデザート〜糖水（広東語：トンスイ）

中華料理のデザートと言えば、ゴマ団子や杏仁豆腐を思いつく方が多くいらっしゃると思いますが、皆さんは「トンスイ」は聞いたこと、または召し上がったことがありますか？トンスイは温かい甘いスープのデザートで、広東料理独特のもので、一年中食べることが出来ますが、健康維持と養生のため、季節によって旬なものを使いトンスイを作ります。

腐竹白果雪耳糖水 広東語：フージョバツグオシュイートンスイ

湯葉、ギンナン、それにシロキクラゲでできるトンスイがあります。ギンナンは秋が旬で、湯葉は体内の燥熱（漢方医学で乾燥して熱いこと）を取り除く効果があり、シロキクラゲは肺に潤いを与える以外に美肌の効果もあります。秋のおすすめトンスイですが、私はシロキクラゲの食感が苦手ですので（苦笑）、あまり好きではありませんでした。



作り方あり

芝麻糊 広東語：ジーマーウー

黒ゴマでできるトンスイがあります。黒ゴマは肝臓と腎臓に効き目があり、髪の毛をよくしますし、潤腸の効果もあるので、一年中いつ食べても養生効果があるトンスイです。温かい「芝麻糊」が一般的ですが、夏は冷やして食べても美味しいです！

【作り方】

- ① お米を水に浸けます。
- ② 黒ゴマをフライパンで温めてから、お水とお米と一緒にミキサーにかけます。
- ③ 氷砂糖（または砂糖）を加えて、溶けるまで煮れば完成です。

蛋白杏仁茶 広東語：ダンバツハンヤンチャー

タマゴの白身と杏仁を使って作るトンスイもおすすめです。このトンスイも腐竹白果雪耳糖水と同じで、肺を潤し美肌の効果があります。杏仁のいい香りがするので、人気のデザートです。





こんにちは、地域おこし協力隊の山田です。

8月は私が所属する産業振興課の方に声をかけていただき、マダイの放流に行ってきました。わかりにくいですが、写真

で手に持っているのがマダイの稚魚です。町ではマダイの稚魚を他の魚に食べられにくい大きさに育て、島前湾の海へ放流する取り組みを行っています。私が作業した日は、1日に約12万匹も！それをすべてちよつとずつ網ですくって海に移しました。

普段経験できないことをさせてもらい、みなさんにも優しくしていただき、楽しく作業できました。

そして8月、お盆といえば西ノ島では精霊船ですよ。初めてみる古くから続く地方の文化に、改めて自分は離島に移住したんだなと実感しました。

今年は帰省した方が多くはないと思いますが、ご先祖様をみんなで見送ることで地域の方が集まり、久しぶりに会う人たちの顔をみる事ができる文化があつて素敵だなと思いました。これから先、できるだけ長く残していきたいですね。



わがとこにゆうす vol.20 (10月放送)

「海から見る西ノ島 (風景)」ほか (予定)

- 最新放送・・・毎日7時、17時、21時～
- 再放送・・・毎日22時～



地域おこし協力隊
山中 淳子

コロナ後、縮小気味の「わがとこにゆうす」でしたが、9月放送の「わがとこにゆうすvol.19」では4つの動画を制作することができましたので、内容を紹介していきたいと思います。

初めは「成人式」です。フレッシュな笑顔の成人者の皆さんに元気をもらいました。約1/3の方が「将来、西ノ島に帰ってきたい」と話していたことが印象に残りました。

続いては、「ニホンミツバチの採蜜」についてです。養蜂家さんに声をかけていただき、ニホンミツバチの採蜜の様子を撮影しました。これまでも町内で見かけることがあった重箱式巣箱。ニホンミツバチの習性上、天井に巣を作り、巣箱の上部にはちみつを溜めることや、採蜜後、非加熱で過することにより、香りや栄養分を壊さずに西ノ島の自然そのものが楽しめるはちみつができることなど、新たな発見がありました。

最後は「シャーラ船送り」と「船越地区のシャーラ船造り」です。浦郷・船越地区を取材させていただきましたが、盆旗の色や取り付け方、マストの上げ方など地区によって特色がありました。地域の皆さんにご協力いただいで船越地区で撮影した500枚の写真のうち、約70枚をスライドショー動画にしました。ご覧いただけますと嬉しいです。

○「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。番組の企画や取材協力団体・個人を募集しています。 ☎ 08514-6-0105 ✉ kikakuzaiseika@town.nishinoshima.shimane.jp (企画財政課)