

🍴 CLEO'S キッチン

朝夕の寒気が身にしみる時節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

季節が移り行き、気が付いたらもう深秋です。この時期に入ると、ココロが温まるコンフォートフード(英: Comfort food、食べるとホットする、又はココロを慰める食べ物)を食べたくなります。

私の秋のコンフォートフードはたくさんありますが、今月の「Cleo's Kitchen」はイギリスを代表する伝統料理のコテージパイ(英: Cottage pie)を紹介したいと思います! コテージパイとは、マッシュポテトと牛挽肉で作るイギリスのミートパイです。



国際交流員
ウオン・チンイン・クレオ

コテージパイ (オープン使用)

【材料】(4人分)

〈マッシュポテト〉

ジャガイモ …………… 4個
バター …………… 10g
生クリーム …………… 大さじ2杯
塩、コショウ …………… 適量

〈ミート〉

牛挽肉 …………… 300g
トマト …………… 1個
玉ネギ …………… 1/2個
ニンジン …………… 1/2本
バター …………… 10g
塩、コショウ …………… 適量
好みのスパイス …………… 適量



【作り方】

- ① 牛挽肉に塩コショウで下味を付けます。
- ② 玉ネギをみじん切りにし、ニンジンとトマトを角切りにします。
- ③ フライパンを温めてからバターを入れ、玉ネギとニンジンをフライパンに入れて炒めます。
- ④ 牛挽肉を加え炒めます。肉が茶色になったら、トマトを入れます。
- ⑤ 中火で、水分が飛ばすまで煮詰めます。塩コショウ、または好みのスパイスで味を調えます。
- ⑥ 出来上がったミートを耐熱容器に敷き詰めて、15～20分程度寝かせます。ミートを寝かせている間に、オーブンを200℃に予熱し、マッシュポテトを作ります。
- ⑦ ジャガイモの皮を剥いて、乱切りにします。
- ⑧ ジャガイモを鍋に入れて、かぶるぐらいの水を入れます。ひとつまみの塩を加えて、ジャガイモが柔らかくなるまで茹でます。
- ⑨ ジャガイモが茹であがった後、水気を切ります。
- ⑩ マッシャーでジャガイモをつぶし、バターと生クリームを練り込みます。好みで塩コショウを入れて、味を調整してください。
- ⑪ 出来上がったマッシュポテトをミートの上に敷き詰めてから、200℃のオーブンで15分程度焼いたら出来上がりです。



コテージパイとよく似ているシェパーズパイ(英: Shepherd's pie)という料理もあります。コテージパイと同じく、マッシュポテトと挽肉で作るミートパイですが、シェパーズパイは羊肉を使います。一年中いつでも食べられますが、出来立て、熱々のミートパイを寒い日に食べると、体の芯からぽかぽかします。

クレオの一言

今回紹介したレシピはブイヨンなどのストックキューブを一切使っていません。食材の元々の風味を出すレシピです。味は少し薄いかもしれませんので、おすすめのアレンジをいくつか提案します。

- ア) 旬の野菜を入れると、より一層味が豊かになります。シイタケでもOKです!
- イ) 牛挽肉と野菜を炒めるときに、赤ワインやビーフコンソメを加えると、味が濃くなります。
- ウ) チャレンジャーの皆さんは是非自分で挽肉を作ってみてください。食感の違いが楽しめますよ!



地域おこし協力隊
山中 淳子

わがとこにゆうす vol.21 (11月放送)

「芋掘り体験」「西ノ島のニホンミツバチ」ほか (予定)

- 最新放送・・・毎日7時、17時、21時～
- 再放送・・・毎日22時～



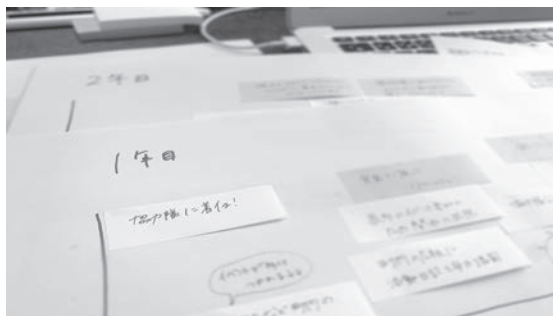
日ごとに秋の深まりを感じる季節になりましたが、10月で西ノ島の暮らしも2年目に入りました。地域の皆さんには、いつも優しく見守っていただき感謝しています。先日、1年ぶりに大山渡利会の皆さんと西ノ島小学校1年生の芋掘りにお邪魔しました。昨年、保育園の行事などで出会っていた子どもたちと久しぶりに再会しました。つるにたくさん実のなった芋を掘り喜んでる姿や、皆で仲良く過ごす様子を見て嬉しく思いました。

また、前号で「ニホンミツバチの採蜜」についてご紹介しましたが、「わがとこにゆうす」最新号では、西ノ島でニホンミツバチの飼育に取り組んでいる安達和良さん取材させていただきました。安達さんは、ミツバチの蜜源・花粉源を確保するために植林（ハギ、サルスベリなど）や、ミツバチが好きな花をつける野菜・植物（ニラ、シソなど）を育てていると伺いました。ミツバチが受粉を行うことで、植物の種が実をつけ子孫を残し、西ノ島の植生が守られているとのこと。これまで考えもしなかったことですが、ミツバチのおかげで作物に実がなること、自然が豊かになることを知り、新たな発見になりました。

○「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)

れている方たちとお話できて、新しいアイデアをもらったり、背中をおしてもらったり、刺激になりました。

研修や視察を通して隠岐だけでなく本土にも知り合いができ、みなさんと島根県全体のこれまでとこれからの話をすることで、「兵庫から隠岐に移住した」という感覚だったのが「島根県に移住した」に変わりました。残りの任期1年半、島根に定住を目指して頑張ります。



▲研修で作成した振り返りのロードマップ。この1年、こんなこともあったなあと懐かしく感じました。

こんにちは、地域おこし協力隊の山田です。

夏の週末は海に入って遊んでいましたがもう本格的な秋。暑くないので釣りがしやすくなりました。楽しみです！



9月は島根県と中国地方の協力オンライン研修がありました。去年の10月に着任し、約1年の間、研修の機会があったものの感染症の影響ですべて中止、オンラインではありますが出発と参加することができました。

その他にも協力隊任期終了後にむけて、参考にしたい施設の視察に海士町や島後、奥出雲町、雲南市へ。島根県内の協力隊とOB OG、各地で活躍さ