



国際交流員
ウオン・チンイン・クレオ

今月のテーマ クレオのコンフォートフード

年の瀬も押し迫ってまいりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

気が付けば、12月になりました。寒い冬になると、体の芯まで温まる料理を食べたくなります。冬の定番と言えば、鍋や煮込み料理とオープン料理ですね。私の冬のコンフォートフード（英：Comfort food、食べるとホッとする、又はココロを慰める食べ物）はたくさんありますが、今月は私が高校生の時のコンフォートフードを紹介したいと思います。



高校時代の思い出 1

私が通っていたイギリスの高校には食堂が2カ所ありました。メインディッシュは自分で選べるワンプレートごはんを提供するカフェテリアと、サンドイッチやサラダなど軽食を提供するビストロです。カフェテリアはいつも人気で、早く行かないと並ぶだけでランチタイムも半分消えてしまうので、私はいつもビストロの方に行っていました。夏の定番はサンドイッチとサラダでしたが、秋冬になると、私の定番ランチはバイクドポテトとスープになります。バイクドポテトは簡単に言うと、オープンやグリルで焼いたジャガイモです。焼き上げたジャガイモに切れ目を入れて、チーズやツナなどの詰め物を入れて食べます。当時、ビストロで提供されている3種類の詰め物の中に、私はいつもチーズとバイクドビーンズ（英：Baked beans、甘辛いソースで調理したインゲンマメ）を選んでいました。寒いときに、色々な国から来た同級生や先輩、それに先生たちとランチを食べながら雑談することで、この簡単な料理はミシュラン級を越えた美味しさでした。今はバイクドポテトを見ると、あの時の温かさを思い出します。ちなみに、バイクドポテトはイギリスで「ジャケットポテト」（英：Jacket potato）と呼ばれています。



高校時代の思い出 2

給食のマッシュポテトは一年中食べられますが、寒い時期になると、熱々なマッシュポテトはより美味しくなります。一番記憶に残っているのは高校1年生の時、ある寒い夜に出された夕食でした。高校の時は寮生として通っていたので、夕食も学校のカフェテリアで食べていました。学期末の

夜、風が強くてとっても寒かったのが原因かどうかはもう忘れてしまいましたが、あの日は何故か夕食の時間になっても、食堂に足を運ぶ生徒が少なかったです。早く食べたかったので、私はカフェテリアの入口に書かれていたメニューを確認もせずに、駆け込みました（笑）。そして、下の写真に写っている「伝説」のメニューに出会いました！



プレートの左下にあるのが、マッシュポテトです。このマッシュポテトには香ばしいハーブソルトが入っていて、ポテトをマッシュした後に仕上げにグリルで軽く焼いているので、表面はちょっとカリッとしていました。そして、マッシュの横にはクリームソースのシーフードファルファールパスタと、茹でたセロリです。香ばしいマッシュポテトにクリーミーなパスタ、体だけではなく心も温まる夕食でした。（プレートの横にあるのは夜食になるリンゴでした。）

しかし、このメニューの組み合わせは、私が在学していた期間では1回しかありませんでした。だからこそ、未だに忘れられない夕食です（笑）。

ジャガイモ以外にも他のコンフォートフードもありますよ！（笑）来月は私の中華料理コンフォートを紹介したいと思います！



地域おこし協力隊
山中 淳子

わがとこにゅうす vol.22 (12月放送)

「中学校自転車交通安全教室」ほか(予定)

- 最新放送・・・毎日7時、17時、21時～
- 再放送・・・毎日22時～



早いもので今年も最後の連載となりました。この1年を振り返ると、やはり季節の美しい春・夏の西ノ島が印象に残っています。今年は、地元の皆さんにとってはイベントや行事が中止になることが多く、いつもより静かに感じられる年だったと思います。私にとっては、初めて過ごした西ノ島の春・夏でしたので、自然を通して季節の移ろいを感じられ、気持ちの良い暮らしができました。

さて、10月はみた保育園での陶芸体験にお邪魔しました。この日は、焼火窯で事前指導を受けた保育士さんと一緒に、園児の子どもたちがそれぞれに器の形作りを行いました。めん棒を使って粘土を平たく伸ばすのが上手な子、飾りの葉っぱをパラス良く並べる子、子どもたちそれぞれの個性が器に現れていて、見ていただけでも楽しかったです。今号の広報が出る頃には器の絵付け体験も終わっているでしょうか。出来上がりが楽しみです。陶芸体験の模様は、「わがとこにゅうすvol.21」で放送中です。ぜひご覧ください！



○「わがとこにゅうす」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)

■各課連絡先■

※町内無料電話を利用する場合、番号の頭に「5」をつけて電話すると無料電話になります。

総務課・出納室・議会事務局

TEL.(08514)6-0101 FAX.6-0683

企画財政課 TEL.6-0105 町民課 TEL.6-0103

健康福祉課 TEL.6-0104 産業振興課 TEL.6-1220

教育課 TEL.6-0171 FAX.6-1028

観光定住課

定住係 TEL.7-8131 観光商工係 TEL.7-8777

別府支所 TEL.7-8101 FAX.7-8025

環境整備課 TEL.6-1748 FAX.6-0186

清美苑 TEL.6-1338 (FAX 兼用)

浦郷診療所 TEL.6-1211 FAX.6-1212

地域包括支援センター TEL.6-1182 FAX.6-1183
(浦郷シルバー会館)

みた保育園 TEL.6-0450 FAX.2-2247



*町長が町民の皆様の
ご意見、ご要望をお聞きするための FAX.6-1819

地域おこし協力隊員紹介



氏名：井出 あさ美
(教育課所属)

出身：静岡県
好きなもの：美活、コーヒー、
プロテイン

どうぶつの森をきっかけに島暮らしに興味を持ち、西ノ島に移住しました。普段は、いかあ屋で図書館スタッフとして勤務しています。

直近は Web ディレクターをしていましたが、北海道でホタテ漁をしたり世界一周したりと話のネタはたくさんあるので、図書館に来られた際にはお声掛けいただければ嬉しいです。



最近ぬか床はつくりました！