

# 🍴 CLEO'S キッチン

ようやく春めいてまいりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

コロナの関係でステイホームの時間が増えたので、おうちの時間を有効に過ごすために新しいことにチャレンジしています。仕事とコロナの関係で、2年も香港へ行けなかったため、自分が食べたい香港の家庭料理を作ってみました！今回はその料理の作り方を紹介したいと思います。



国際交流員  
ウォン・チンイン・クレオ

## 手羽先の野菜詰め

### 【材料】

- 手羽先 …………… 6本  
(手羽中でもOKです！)
- ニンジン …………… 1/3本
- セロリ …………… 1/3本
- エリンギ …………… 1本
- 塩コショウ …………… 適量
- 油 …………… 大さじ1
- 醤油 …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1



### 【作り方】

- ① 手羽先の下ごしらえをします。手羽先を洗って骨を外します。手羽先の骨を取る時は、キッチンバサミがあるととっても便利です！骨を外した後、手羽先を軽く水で流します。(骨のかけらが残っているかの確認) 醤油と酒で下味をつけます。
- ② 野菜を洗います。ニンジンは皮を剥いた後、細切りにします。セロリとエリンギも同じく細切りにします。
- ③ 野菜を手羽先に詰めます。
- ④ フライパンを温め、油を入れます。手羽先をフライパンに入れ、両面を中火で焼きます。完全に火が通ったら出来上がりです。(フライパンに蓋をしてもいいです。)
- ⑤ 最後は塩コショウで味付けをします。味付けは好みで調整してください。七味でもいいですよ！



残った野菜は、オイスターソースで野菜炒めにしたなら、もう一品が出来上がります！

## クレオの一言

子どもの時は手羽先が好きで、手羽先の塩焼きが一番好きな料理でした(笑)。手羽先の野菜詰めも好きでした。自分が初めてこの料理にチャレンジしたときは、手羽先の骨を外すだけで45分もかかりました(笑)。不器用の料理ルーキーですが、出来上がった時の喜びはとっても大きくて、とってもおいしくいただきました。皆さんもぜひお試しください！



地域おこし協力隊  
山中 淳子

## 西ノ島チャンネル 令和2年度 総集編

日ましに暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。早いもので3月。出会いや別れの季節に、暮らしの変化を迎える方も多いかと思えます。さて、今月は年度末ということで、令和2年度の西ノ島チャンネル・「わがとこにゆうす」を振り返ってみたいと思います。



拡大版

4月



### まめな体操 放送スタート

皆で集うことが難しくなった頃、自宅でも体操ができるよう隠岐島前病院・役場健康福祉課の皆さんと「まめな体操」の動画を作りました。



西ノ島町 YouTube チャンネルを開設し、「わがとこにゆうす」のトピックス（一部）をアップし始めました。ニホンミツバチの動画が人気です。

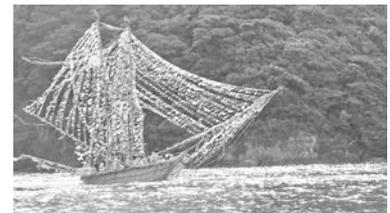
西ノ島町 YouTube スタート

7月

9月

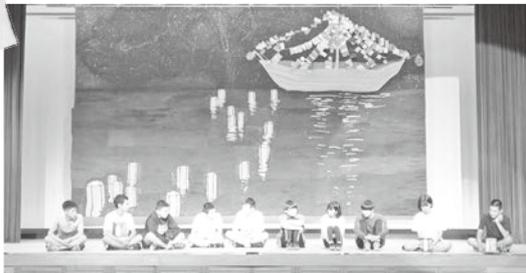
### シャーラ船送り

暑かった夏。美田地区・浦郷地区では、住民が集いシャーラ船作りに精を出しました。8月16日当日は、強風に見舞われ船が傾く様子も見られましたが、夏の風物詩に人々が集まりました。



10月

中学校ふるさと演劇発表会



第14回目を迎えたふるさと演劇発表会は、9月19日にノアホールで行われました。劇を通して地域の人々と触れ合いふるさとを学ぶ発表会。観客数を制限しての開催でしたが、西ノ島チャンネルで生徒たちの熱演の様子をお伝えできました。

12月



### STOP! コロナ差別 人権啓発動画

教育委員会の皆さんと一緒に、コロナ差別防止の町民メッセージ動画を作り始めました。月変わりで、人権擁護委員さん、いかあ屋スタッフの皆さん、社会福祉協議会の皆さんらにご協力していただきました（R3.2.1 現在）。

2月



### どんとカード会 大抽選会

毎年、ノアホールで大盛り上がりを見せるどんとカード会大抽選会。今年は商工会にて無観客で抽選が行われました。商品券を景品にルーレットを回し当選番号を決定する様子を放送しました。

◆表記の各月については、西ノ島チャンネルでの放送（開始）月を記載しています。

◆「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）