

🍴CLEO'S キッチン

肌寒い日が続きますが、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、心身も温まる食べ物を食べたくなります。今月はさつまいもを使った、香港のデザートレシピを紹介したいと思います！今回紹介するのは「番薯糖水」と言うデザートです。英語では sweet potato ginger sweet soup と言います。スープはスープでも、食事前または食事中のスープではなく、食後のデザート（スイーツスープ）です。「番薯糖水」は秋と冬の人気デザートで、満腹感も得られますし、生姜と黒砂糖でできたスイーツスープを飲んだら体の芯まで温まりますので、冷え性の方々にはおすすめです！材料はさつまいも（広東語：番薯、英：sweet potato）、生姜、黒砂糖と水の4つだけで、作り方もとっても簡単です！



国際交流員
ウオン・チンイン・クレオ

ふあんしゅーとんすい 番薯糖水

スイートポテトジンジャースイーツスープ

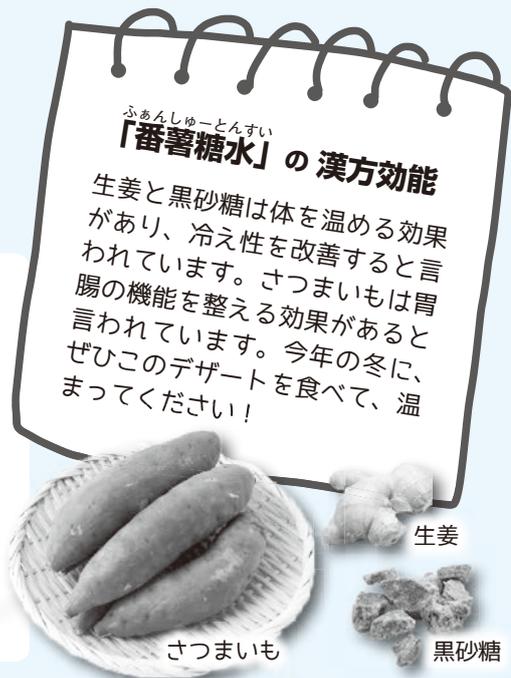


【材料】（4人分）

- さつまいも …………… 2本
- 生姜 …………… 約 15 g
- 黒砂糖 …………… 大さじ4～6
- 水 …………… 800ml

【作り方】

- ① さつまいもの皮をむいて、乱切りにします（輪切りでもOK）。
- ② 生姜を薄切り（2mm程度）にします。
- ③ 水と生姜を鍋に入れて、沸騰させます。
- ④ さつまいもを加えて、柔らかくなるまで茹でます。
- ⑤ 最後は黒砂糖を少しずつ加え、よく混ぜます。黒砂糖が完全に溶けたら完成です！



ふあんしゅーとんすい 「番薯糖水」の漢方効能

生姜と黒砂糖は体を温める効果があり、冷え性を改善すると言われています。さつまいもは胃腸の機能を整える効果があるとされています。今年の冬に、ぜひこのデザートを食べ、温まってください！



クレオの一言

今回のデザートのベースは、去年も紹介したことのあるジンジャースイーツスープ（生姜湯）です。香港の生姜は日本の生姜よりも辛いため、実家のジンジャースイーツスープも日本の生姜湯より味が濃くて辛いです。私は香港の生姜湯の方に慣れていますが、このレシピも私の好みの辛さにしています（笑）。ですので、皆さんにとってはちょっと辛いかもしれません。

皆さんもぜひ、辛さと甘さを好みで調整して、このデザートを作ってみてください。さつまいもは少量でも満腹感を得られますので、さつまいものサイズを見て、量を調整してくださいね。

にしおしまのいいところ ^{5選}

77

2021 no.6

地域おこし協力隊
の
日常



8割わからない方言

私が最初に覚えた方言は「こまい」でした。今でも何を言っているのか分からない事がありますが、「～ごす」「～けん。」などかわいいと思います。



優しい人が多い

おす分けなどで、沢山の食材なんかを頂いたりします。お陰様で、冷蔵庫が幸せそうです。



どこでも近い

通勤時間がほぼかからないので家に帰ってから釣りをしたり、趣味の時間に当てる事が出来ています。



星がすごく綺麗

友達と展望台まで見に行ったり散歩の途中で防波堤で寝転んで無料のプラネタリウムを見て楽しんでいます。



空気が澄んでいる

洗濯物がすぐ乾きます。風をさえぎるビルもないし、良い匂いの洗濯ができて嬉しいです。

こんにちは。驚くスピードで夏が過ぎていきました。周りの方たちからは、「西ノ島の夏は早いよ」と言われていましたが、こんなにも早いとは……。それでも、しっかり夏を楽しめました！
今月で、私が西ノ島へ移住して半年が過ぎました。この半年間の間に私が西ノ島で、いいな〜と思ったところを5つピックアップしてみました。(※左図)

「編集／地域おこし協力隊ワタリ」



新型コロナウイルス感染症対策 に関するお願い

- 3密を避けることや、マスクの着用、手洗いなど感染対策を徹底しましょう。
- 発熱等の症状がある方は、決して無理をせず、仕事や学校を休んで頂き、外出を控え、「しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』」へ電話をし、早めに医療機関を受診してください。

健康相談コールセンター ☎08512-2-9900

対応時間：8時30分～21時00分（土日・祝日も実施）

※症状悪化など緊急の場合に限って、これ以外の時間も受け付けます。

- 発熱等により医療機関を受診される際は、予め医療機関に電話をしてから医療機関の指示に従って受診してください。

隠岐島前病院 ☎08514-7-8211

浦郷診療所 ☎08514-6-1211