

🍴 CLEO'S キッチン

初春とはいえ厳しい寒さが続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

1月と言えば、皆さんはどのような行事や風物詩を思い浮かべますか。お正月、仕事始め、または出初式でしょうか。スコットランドの1月には、「バーンズ・ナイト」(英: Burns' Night) と言う、スコットランドの国民的詩人のロバート・バーンズ (英: Robert Burns) を記念する日があります。バーンズの誕生日、1月25日の前後に晩餐会などのイベントが開かれます。食事のメインディッシュはスコットランドの伝統料理のハギス^{※1}で、バーンズが作詩した「ハギスに捧げる詩」を詠んでからハギスにナイフを入れます。カジュアルな食事会でも、バーンズの詩を詠んだりします。終わりに、参加者は全員が起立し、バーンズが作詞した Auld Lang Syne (「蛍の光」の原曲) を歌います。と言うことで、今月はスコットランドの家庭料理、Mince and tatties (牛挽肉とマッシュポテト) の作り方を紹介したいと思います。タティーはスコットランドの方言でジャガイモのことです。皆さんもぜひバーンズ・ナイトにこれを作って、スコットランドの味を楽しんでください。



国際交流員
ウオン・チンイン・クレオ

※1 羊の胃袋に羊の内臓とオートミールなどを詰めて茹でたスコットランドの郷土料理。店舗で丸ごと購入することも可能で、缶詰もある。

ミンス・アンド・タティーズ 牛挽肉とマッシュポテト



【材料】(2～4人分)

〈タティーズ〉

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

〈ミンス〉

牛挽肉 …………… 300～400g
玉ネギ(中) …………… 1個
ニンジン(中) …………… 1本
バター …………… 10g
ビーフコンソメ …………… 1個(固形)
水 …………… 適量
塩、コショウ …………… 適量

【作り方】

- ① 牛挽肉を塩コショウで下味をつけます。
- ② 玉ネギとニンジンを角切りにします。
- ③ フライパンを温めてからバターを入れて、野菜を炒めます。
- ④ 野菜が柔らかくなってから、牛挽肉を加え炒めます。
- ⑤ 肉が茶色になったら、ビーフコンソメと水を入れます。
- ⑥ 40分程度弱めの中火で煮ます。水分を7割ぐらい飛ばしたら完成です。ミンスが出来上がるまでは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とミンスを皿に乗せて、完成です！



クレオの一言

ニンジンと玉ネギ以外は、セロリやグリーンピースを加えてもいいです。

チャレンジャーの皆さんはぜひ、自分で挽肉を作ってみてください。私は粗挽きがおいしいと思います！

皆様、明けましておめでとうございます。
今年も地域おこし協力隊を宜しくお願い致します。

2022
no.07

地域おこし協力隊
の
日常

この記事を書いているのが11月ですが
すでにダウンを着てしまっている私に、島の方は
「今から着たら痛い目にあうぞ～」とよく言います。

《最近あったデキゴト》

11月27日に行われた「いかあ屋フェスティバル」
イベントのなかでクイズラリーがあり、問題用紙のデザインを
させて頂きました。 保育園に通う子供から大人まで、幅広く
参加していました。みんな楽しそうでも私も楽しくなりました。

[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