

本格的に夏を迎えました。皆さんお元気でお過ごしでしょうか。

2020年も後半に突入し、気が付いたら、オキノアザミも開花期のピークを迎えました。日々暑くなってきていて、道端でゆらゆらしているオキノアザミを見ると、また避暑地のスコットランドに行きたくなりました（毎年恒例です笑）。しかし、今回はお城シリーズを休んで、ある香港家庭料理のレシピを紹介したいと思います。この料理をぜひ作ってみて、おうち時間を楽しんでください！



国際交流員  
ウォン・チンイン・クレオ

## 手羽先のはちみつ照り焼き（2人前）

材料	
手羽先	4本
はちみつ	大さじ1
お湯	適量
油	大さじ1
こしょう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
にんにく	2片



### 作り方

- ① 下味が中まで入るようにするために、フォークを使って、手羽先に穴をあけます。
- ② 手羽先に下味（コショウ、醤油、ニンニクのみじん切り）を15分程度つけます。
- ③ フライパンを温めます。温めてから油を入れます。
- ④ 手羽先をフライパンに入れて、中火と強火の間の火加減で5分程度焼きます。
- ⑤ はちみつに少々お湯を入れて、混ぜてから加えます。
- ⑥ 弱火と中火の間の火加減で10分ほど焼いたら完成です。

### クレオのひと言

はちみつの甘さは種類によって変わりますが、皆さんのお好きなはちみつを使って、この料理を楽しんでください。下味をつけるときに、コショウとニンニクの量を増やしたら、この料理はご飯とビールのお供にもなります！火加減は各家庭のコンロによって多少変わりますので、作っているときは火加減を見ながら、調理の時間を調整してくださいね！



こんにちは、地域おこし協力隊の山田です。早いものでもう7月ですね。去年、旅行でこの時期に西ノ島へ来ましたが、移住してからは初めての夏です。協力隊の活動はもちろんです、島の夏を遊びつくしたいと思います！

5月は食生活改善推進員のみなさんと郷土料理のレシピを作成していました。

私たち移住者や若い世代は、郷土料理を自宅で作ることも、食べる機会もほとんどありません。このままでは西ノ島ならではの味を作る人が減り、なくなってしまう。そこで、郷土料理をレシピ化し、食文化を残していくことにしました。

私は写真撮影を担当したのですが、みなさんの手際の良さにびっくり…。できた料理をおはなししながら食べる時間もたのしかったです。

季節ごとに旬の食材を使って作成していく予定なので、完成はまだまだ先になりますが楽しみにしていただけると嬉しいです。



↑ 初めてたけのこを採りに行きました。意外とあっさり採れておどろき…



← 同時に数種類の料理をすすめていくので撮影が大変でした。大忙し！



## わがとこにゆうす 6月・7月放送

### ◆ 2018年6月～8月放送分ダイジェスト

ツーデーウォーク / ミニ牧畑づくり体験 / いかあ屋の紹介 ほか

### ◆ 2018年10月～2019年1月放送分ダイジェスト

精霊船送り / ちびっ子土曜祭り / ハーフマラソン ほか



地域おこし協力隊 山中 淳子

まぶしい陽射しに海の輝きが増す季節になりました。西ノ島へ来て9ヶ月になりましたが、気温が上がり始めた頃から夜中に不思議な鳴き声が聞こえる様になりました。窓の外で「キョキョキョキョ」と鳴くその鳥は、インターネットで調べたところ夜行性の夏鳥「ヨタカ」のようです。まだ姿を見かけたことはないですが、初めて聞く音風景に西ノ島らしさを感じました。渡り鳥のようなので、来年の夏も隠岐へ渡来してくれるとよいです。

現在放送中の「わがとこにゆうすダイジェスト」は主に2018年春から秋にかけて撮影されたものです。「とって隠岐ツーデーウォーク」や「いかあ屋オープンガイド」など、まだ隠岐を知らなかった頃の出来事について映像を通し楽しむことができました。ダイジェスト版6月～8月放送分の中には、最新映像「西ノ島の1日」(風景)も含まれています。宇賀の朝日から国賀の夕日まで、時間とともに東から西へ周り撮影をしました。西ノ島ならではの景色がたくさんありますが、1番気に入っているのは牛が群れをなし移動する様子です。鬼舞の夕景の中、カメラに気付いた牛たちが歩く速度を上げどんどん遠ざかっていくまでの、ほんの数秒の撮影時間でした。

○「わがとこにゆうす」は自主放送「西ノ島チャンネル」(11CH)で放送している情報番組です。更新情報は「西ノ島町情報アプリ」内「お知らせ」でも。