

CLEO'S キッチン

涼しい季節が待ち遠しい今日この頃、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。

いわがきの旬は少し過ぎましたが、今月の「Cleo's Kitchen」(笑)は牡蠣のレシピを紹介したいと思います！今回のレシピは香港の家庭料理風にアレンジしています。普段よく食べられる牡蠣の酒蒸しとバター焼きとは全く違う風味のレシピです。



国際交流員
ウォン・チンイン・クレオ

いわがきのはちみつ煎り

【材料】

いわがき …… 4個
はちみつ …… 大さじ 1杯
お水 …… 小さじ 1杯
油 …… 大さじ 1杯
醤油 …… 小さじ 0.5杯
コショウ …… 適量



- ① いわがきをキレイに洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取ります。
- ② フライパンを温めてから油を入れます。
- ③ いわがきをフライパンに入れて、中火で煎ります。
- ④ いわがきがぶくぶくしたら、ひっくり返します。
- ⑤ いわがきの上に醤油をかけます。
- ⑥ 焼き目が付いたら、もう一度いわがきをひっくり返します。
- ⑦ はちみつと水を混ぜたものを、いわがきに加え、30秒～1分程度焼きます。

クレオの一言

今回のレシピは、西ノ島町産の新鮮な隠岐のいわがきを使用しました！牡蠣を煎るときは、サイズが大きいものを使う方がおすすめです。なぜかと言うと、牡蠣を加熱処理すると、縮むからです。火加減は各家庭のコンロと牡蠣のサイズによって多少変わりますので、作っている時は火加減を見ながら、調理の時間を調整してください。

醤油とはちみつの甘じょっぱい組み合わせは、いわがきの味をより一層楽しませてくれます。塩味が効いているいわがきを使う場合は、醤油とはちみつの量を好みで調整してくださいね！

保育園

調理員募集!!

◆ 資格・年齢不問 ◆

勤務時間などご相談ください！

★職 種：調理職員（パート）

☆給 与：時給840円

☆勤務日数：週2～3日程度

～ お問い合わせ先 ～

社会福祉法人シオンの園

TEL：08514-7-8411

（担当：園長 大野光信）

島根県隠岐郡西ノ島町大字別府149-9

<http://shion60.com/>

医療事務スタッフ

募集中

◆ 資格・経験不問 ◆

まずはお気軽に
ご相談ください！



勤務地：スイング島前薬局

〒684-0303 西ノ島町美田2068-2

【お問い合わせ先】

株式会社エスマイル 島根事業部

TEL：0853-20-7033

<https://www.ssmile.co.jp>

漁師募集!!

未経験で心配な方でも、
漁業体験ができます！！
ご連絡お待ちしております。



★漁業種類：沿岸漁業（まき網漁）

☆給 与：基本給 月23万円

（各種手当・賞与有）

★福利厚生：船員保険他 退職共済等

☆休 日：毎週土曜日

（+悪天候の日）

★休 暇：GW、お盆、年末年始

～ お問い合わせ先 ～

株式会社 一丸

TEL：08514-6-0898

島根県隠岐郡西ノ島町大字浦郷720



地域おこし協力隊
山中 淳子

わがとこにゆうす 8月 放送 (予定)

◆ 2019年2月～8月放送分ダイジェスト

小学校入学式／水産まつり／近畿國賀会 ほか

◆ わがとこにゆうす vol.18

牧畑の歴史／小学校・歴史学習 ほか



こんにちは。いよいよ本格的な夏がやってきました。西ノ島で過ごす初めての夏です。春に比べ、6月は徐々に人と会い自己紹介をする機会が増えた1ヶ月でした。「どうして西ノ島へ来ましたか？」の質問の答えはたくさんあります。そのひとつとしては離島での暮らしに憧れがあり、離島×地域おこし協力隊のキーワードでインターネット検索したところ、西ノ島と縁があったということがあります。先日、「どうして離島が好きですか？」という初めての質問を頂き、改めて「島」の魅力について考えてみました。

船での移動にロマンがある／人との距離が近い／海や山、夕焼け、星空がきれい／静か／時間がゆったり流れているetc.。総じて、島で過ごす穏やかでのんびりした時間が好きであることに気が付きました。

さて、7月にリニューアルスタートした西ノ島町公式YouTubeにて、「わがとこにゆうす」の一部映像がスマートフォンやパソコンから見られるようになりました。風景だけではなく、伝統行事やイベントなどの映像もありますので、出郷者の皆さんに故郷を懐かしんでもらったり、遠く離れた土地の方にも西ノ島の魅力を伝えることができたらし嬉しいです。

○「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。

◆ 2020.7.1 Re:start !

西ノ島町公式 YouTube 始まりました。

