

レシピ本を発行します

「本当に美味しいものは地域にあつて
その美味しさを本当に知っているのは地域の人々で
彼らが誇りを持って作る食はA級であり
永久に残さなければならない」

「シイラのえり焼き鍋」



材 料

シイラ……………適量
玉ねぎ……………1個（くし切り）
長ねぎ……………1/4本（斜め切り）
豆腐……………1丁（食べやすい大きさ）
水……………400cc
酒……………40cc
うすくち醤油……………80cc
砂糖……………20g

1. シイラは三枚におろし、刺身状に切っておく。
2. 玉ねぎ・長ねぎ・豆腐はそれぞれ切っておく。
3. 鍋にAを入れ、煮立てる。
4. 煮立ったら玉ねぎ・豆腐を入れる。
5. 玉ねぎに火が通ったら、シイラの切り身・ねぎを入れ蓋をしてひと煮立ちさせる。

「シイラの万能たれかけ」



カンタン
お申し込みは
コチラ！



材 料

シイラ……………320g
油……………小さじ2
ごま油……………大さじ1
酒……………大さじ1と1/3
みりん……………大さじ1と1/3
炒りごま……………大さじ1と1/2

1. シイラは三枚におろし、刺身状に切っておく。
2. フライパンに油を熱し、シイラを焼く。
3. 玉ねぎは小口切りに、にんにくはすりおろす。たれの材料を混ぜ合わせる。
4. ②に③と付け合わせを盛り、①のたれをかける。

西ノ島町は、「にっぽんA級(永久)グルメのまち連合」の理念に基づき、A級グルメ活動を推進しています。西ノ島の郷土料理を次世代に繋げていくため、夏号に続いて、郷土料理レシピ本「わがところごはん」秋号を作成しました。費用は一切かかりませんので、ご活用されたい方は、是非お申し込み下さい。

レシピ本は季節ごとに
発行しております。

申し込みについては、冬号は10月、
春号は1月にお知らせします。

申し込み対象者は西ノ島町内に
住所を有する方です。



申し込み方法

QRコード又は、MAIL 若しくは、電話での受付をしております。

※MAIL の場合は、申し込み者の氏名、住所、希望部数をお知らせ下さい

※電話の場合は、平日の8：30～17：15の受付となりますので、ご注意ください

※1世帯5冊まで

※数に限りがございますので無くなり次第終了とさせていただきます

申し込み先

西ノ島町役場 産業振興課 プロジェクト係

TEL：08514-6-1220

MAIL：sangyou-shinkou@town.nishinoshima.shimane.jp

申し込み期間

令和4年7月1日(金)から

令和4年7月8日(金)まで

配布予定日

令和4年8月中旬から下旬

※送料無料

大人の島留学生日記



みなさんこんにちは。大人の島留学生として、西ノ島町役場企画財政課に所属しています、吉谷優花（よしたにゆか）です。今月から広報誌を1ページ担当させて頂けることになりました。島留学生の日常や、島で暮らす人について楽しくお伝えしていきます。さて、今回のテーマは、島留学生の一ヶ月奮闘記です！私たちが一ヶ月で体験した事を、写真と共にお届けします。



野いちご摘み

道の至るところに、可愛い赤い実があって驚きです。別府のシェアハウスの近くにも野いちごが沢山あるのでジャムを作りました。



初めてのまき

よろず朝市で、初めてまきを食べました。普通のお餅よりも柔らかく、塩味もあり、葉の香も良くて美味しかったです。



郷土料理教室

食改さんと一緒に郷土料理を作りました。初めてアジの三枚おろしに挑戦。写真の小谷さんは余裕の表情です。



畜産体験

人生で初めて、牛のブラッシング、餌やり、散歩をしました。人見知りの子もいれば、人懐っこい子もいて可愛かったです。



野菜集荷

集落支援員さんと一緒に珍崎地区に野菜集荷に行きました。地区の方が沢山話かけて下さり嬉しかったです。



地区探検

宇賀地区をウォーキングしました。西ノ島は思っていたよりも広く、みんなで頑張って地区の名前を覚えていきます。

おまけ ～私たちが西ノ島町にきてびっくりした事～

- ✓ 仕事にお野菜やお魚を頂けること。坂本
- ✓ たまに牛と馬優先になる道路。小谷
- ✓ 仕事、磯の匂いがすること。水城
- ✓ 90歳の方が運転してること。私は10年間ペーパーです。吉谷
- ✓ 昨日知り合った方の親戚に今日会う世間の狭さ。野田
- ✓ たまに「？」になる方言。「なんがなんが」とか。湯木

右の写真は宇賀で出会った可愛いヤギです。

