

Hi there!  
はいさい!  
你好!

ニュージャージー州出身。  
2024年8月1日国際交流員  
として浦添市役所国際  
交流課に配属。

ゆくいみそ〜れ〜!

ジェイソンと  
ひと息カフェトーク

~JASON's Cafe Talk~

Episode  
2  
smells yummy talk  
and journey talk

原文・和訳  
ジェイソン チェン  
JASON CHENG

英祖まつりに参加しました!

感謝祭

読者の皆さん、秋が深まる11月は、風邪を引かないように気を付けましょう。皆さんは、良きハロウィーンを過ごしましたか?アメリカの11月と言えば、第4木曜日に家族揃って七面鳥の丸焼きや季節の料理を食べて祝う「感謝祭」という休日があることで知られています。中国人は、アメリカがこの日にあまりにも七面鳥を食べるので「火鶏節」(フォージー・七面鳥の日)というあだ名を付けました。でも、私の家族は七面鳥があまり好きではないので、毎年「広東風揚げ伊勢海老の生姜とネギソース付け」を食べています。

感謝祭の晩餐では、今年あった感謝すべき事や感謝の一言を告げる伝統があります。今年、私は沖縄の人の「優しさ」に感謝を伝えたいと思います。9月に「サン・シルク」を訪問した際、浦添の特産品のシルクを作るだけでなく、余った桑の実や葉などの副産物を再利用して、廃棄物を最小限に抑えるという、環境に優しい職人技に感心しました。さらに10月、改めて自分がとても恵まれていることに気づきました。それは本来、南米研修生のための琉球の歴史や文化に触れる体験や英祖まつり、てだこまつりに向けてのエイサー練習などに私も一緒に参加できたからです。

沖縄に来る前、先輩方から「取りあえず、積極的に何でも『はい』と答えて」とアドバイスをもらいました。おかげで、沖縄だけではなく、韓国語やペルー料理講座などの国際的文化体験ができています。感謝祭にでる七面鳥は「自然の恵み」の象徴と言われています。今年は、七面鳥も伊勢海老も食べられないかもしれませんが、沖縄と言う「恵み」で心がいっぱいです。

Thanksgiving

Entering Nov., as the weather phase into autumn, let's stay vigilant and not catch a cold. Did everyone have a well-spent Halloween? Thanksgiving is synonymous with Nov. in the US, known as a holiday that comes every 4th Thursday where families gather before a whole roast turkey and other seasonal dishes. Chinese people nicknamed this day as "Fire Chicken Day" (Huo Ji Jie / Turkey Day). But my family doesn't enjoy turkey much, so instead we have Cantonese-style Ginger and Scallion Lobster annually.

At the Thanksgiving dining table, it's tradition to go around and raise one thing or person that they are grateful for that year. This year I'd like to thank the kindness of Okinawans. In Sept., upon touring Sun Silk, I respected and admired the craftsmen's spirit in not only producing a local specialty, but also the creativity in minimizing waste by repurposing byproducts such as the surplus of mulberry's fruits and leaves. Furthermore, in Oct., I realized once again just fortunate I am. With the kind support for various people, I was also able to experience various Ryuukyuu's historical and such as Eisa dancing by participating at the Eiso Festival and Tedako Festival that were originally meant only for the South American Exchange Students.

Before coming to Okinawa, I was advised by many of my predecessors to "procatively say 'Yes' to anything first." Thanks to the advice, I was able to not only experience Okinawan, but international experiences such as Korean language and Peruvian cooking class. It is said that the turkey served on Thanksgiving represents "Nature's bounty." This year I may not be able to have a turkey or a lobster, but my heart is already full from a "bounty" known as Okinawa.

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト  
宣言大使  
てだ子

伊祖在 植物や昆虫に興味津々!

牧港在 とわんちゃん中の大好きな弟

西原在 両家のごっこって初孫です!

山城 光穂ちゃん(2歳)

比嘉 笑梨ちゃん(2歳) 楽人ちゃん(1か月)

下地 優太郎ちゃん(3か月)

写真募集中!

【募集対象】 市内在住の0~9歳のお子さん  
【応募方法】 右記の二次元コードから①お子さんお名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントと、画像データ(JPEG等)を添付し送信してください。

応募はこちら▲

●写真は、たて撮り写真を推奨しています(頭や顔の一部が切れていないもの)  
●応募者多数の場合は、抽選の上、掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

ハイサイ こちら市長室!

「読み聞かせ活動」

私は市内の小学校11校全てを回って朝の読み聞かせ活動に参加している。基本的に、どの小学校でも朝の読み聞かせ活動は、保護者や地域の人によるボランティアで運営されている。もともと私の子どもが小学生だった頃に、子どもが通う宮城小学校で参加したのが始まりで、市長になってからは全ての小学校の活動に参加している。これは、市長として全ての小学校の様子を把握し、雰囲気や抱える良い機会になっている。また何となく、読み聞かせを通して子どもたちと直接、接することができることは、仕事としてはなく、純粋に楽しく元気になる活動なのだ。

最近では6年生を対象にした講話なども多いが、その中でも、低学年への絵本の読み聞かせは最高に愉快だ。マイ絵本である「うんちシリーズ」や「おならシリーズ」は子どもたちが必ず盛り上がる鉄板絵本で、教室はいつも大爆笑。前の晩に嫌なことがあっても、難しい問題で頭を抱えていても、子どもたちの笑顔と笑い声から始まる1日は私に元気を与え、前を向かせてくれる。そう、朝の読み聞かせ活動は子どもたちのためだけでなく、私自身のエネルギー源なのだ。

さて、ここで私の好きな絵本を2冊ご紹介いたします。まずは「おおきな木」。海外でも有名なこの絵本は大切な生き方を私たちに教えてくれます。得ることよりも与えることを、愛されることよりも愛することを、自分のことよりも誰かのことを大切にすること、そんな絵本です。

もう1冊は「葉っぱのフレディ」。命の意味と連続性をわかりやすく美しく気づかせてくれます。誰もが経験する大切な人との別れと悲しみを癒し、そっと優しく背中を押してくれる、そんな冊子です。

さあ、いよいよ11月。あなたの近くの小学校でも読み聞かせ活動が本格的に始まっています。小学生の子どもを持つ保護者の皆さん、特にパパの皆さん、あなたも読み聞かせ活動に参加してみませんか。子ども達のためだけでなく、あなた自身の爽やかな1日を始めるために!

さあ、いよいよ11月。あなたの近くの小学校でも読み聞かせ活動が本格的に始まっています。小学生の子どもを持つ保護者の皆さん、特にパパの皆さん、あなたも読み聞かせ活動に参加してみませんか。子ども達のためだけでなく、あなた自身の爽やかな1日を始めるために!

▲読み聞かせの様子

浦添市長 松本 哲治

簡単!健康!サッと作れる!

簡単!ピリ辛肉そぼろ

86品目

島豆腐でカルシウムと鉄をチャージ!

栄養UP

材料(4人分)

- 島豆腐.....1/2丁
- サラダ油.....10g
- ごま油.....30g
- にんにく.....2片
- 豚ひき肉.....150g
- 塩、こしょう.....少々
- ニラ.....70g
- グラニュー糖.....大さじ1
- 一味唐辛子.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1
- テンメンジャン.....大さじ1
- 白いりごま.....40g

作り方

- 豆腐をペーパーに包み、しっかり水気を切る。
- フライパンにサラダ油を加え①が両面きつね色になるまで焼く。
- 別のフライパンに、ごま油、にんにくを入れ弱火で炒め、香りがでたらひき肉を加え、塩、こしょうをふりパラパラになるまで炒める。
- ③に調味料Aを加えて煮詰め、最後に小口に切ったニラを加える。
- ②で焼いた豆腐の上に、④のそぼろのをせ盛り付けたら完成!

調味料A

栄養成分表示(1人当たり)  
エネルギー 348kcal/食塩相当量1.5g  
カルシウム 367mg/鉄 13.2mg

うめ〜しポイント

島豆腐はカルシウムや鉄などの栄養が含まれている優秀食材!また、これから寒くなる冬に向けて、唐辛子に含まれるカプサイシンが身体をポカポカにしてくれます。お好みで、白菜や人参を盛り付けてもGood!

レシピ提供:  
琉球調理製菓専門学校 調理師 志堅原 泰子