

ニュージャージー州出身。
2024年8月1日国際交流員
(CIR)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 10
smells yummy talk
and journey talk

原文・和訳
ジェイソン チェン
JASON CHENG

アメリカの焼肉

読者の皆さん、米国の7月といえば、やはり7月4日の独立記念日。多くの人が家族や友人と朝から庭でバーベキュー (BBQ) を楽しみながら、テレビを見たり、音楽を聞きながら冷たいビールやコーラを飲んだりして夜の花火まで一日中のんびりとパーティーをして過ごします。

「BBQ」といっても、米国では地域によって味付けや調理方法が大きく異なります。豚の丸焼きが特徴の「カロライナ流」、ドライスパイスとウェットソースが争う「メンフィス流」、トマトソースのこだわりと肉の種類が豊富な「カンザス流」、そして最も親しまれている、燻製とシンプルな味付けが特徴の「テキサス流」と、大きく分けて4つの流派があります。「テキサス流」の中でも、メキシコの風味 (スパイス・サルサ) を使ってタコスのように食べる「テクス・メクス流」は、より一層美味しいです。機会があればぜひ一度食べてみてください!

また、中国では広東の叉焼や焼き鴨とクミンのラム串焼き (清真料理)、韓国では肉のほかにパンチャン (小皿料理) も欠かせません。各国の焼肉の形は違っても、本質はみんな一緒。美味しい肉を囲み、人とつながる楽しいひと時であります。

America's Yakiniku

When it comes to July in the US, it has to be the 4th of July—Independence Day. Many spend the whole day with family and friends relaxing and enjoying a BBQ party. Starting in the morning by grilling in the backyard, watching TV, listening to music, drinking cold beer or cola, until nighfall and the fireworks rise.

When we say “BBQ,” the flavorings & cookery varies greatly by region in the U.S. There’s the Carolina-style, known for its whole roasted hog; the Memphis-style, where “dry rub” & “wet rub” factions compete; the Kansas-style, with its devotion to a tomato-based sauce & wide variety of meats; and finally, the most widely loved of them all, the Texas style, characterized by minimal sauce & a focus on smoking. Even within the Texas style, the Tex-Mex style—adding Mexican flavors like spices & salsa, and eating BBQ almost like tacos—is especially delicious. If you ever get the chance, definitely give it a try!

Furthermore, in China, BBQ ranges from Cantonese roast pork & ducks to Halal cumin lamb skewers; in Korea, banchan small dishes are quintessential with the meats. Yakiniku may differ globally, but in essence the same: joyful social gatherings around delicious meats!

浦添市公式
Instagramにも
投稿してるよ!

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト
宣言大使
てだ子

スタジオ

新垣 辰乃丞 ちゃん (1歳)

大城 璃空 ちゃん (3か月)

平良 紀龍 ちゃん (2歳)

【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▲

新しく始まる子育て支援制度の一つに「こども誰でも通園制度」というものがあります。略して「だれつつ」とも呼ばれているこの制度は、これまでは基本的に保護者が就労しているなどの理由で「育児ができない方」が対象であったが、この「だれつつ」制度により、就労要件を問わずに「誰でも」保育園やこども園を月10時間程度利用できるようになります。

また、これまでの一時預かり制度では保護者の育児負担の軽減が主な目的でしたが、この「だれつつ」では、子ども自身に主眼を置いて、全ての子どもの育ちを応援し、良質な生育環境を提供することが目的です。つまり、保護者のリフレッシュタイム確保だけではなく、その子自身が、お家とは違う環境で同じ年頃の子どもたちに囲まれた集団生活を通して初めての社会性を身に付けていく体験をすることができるよう



▲市の公式 LINE アカウントのリッチメニュー「こども誰でも通園制度」から簡単にアクセスできます。

いよいよ「だれつつ」が始まります!

はいさい! いちご



浦添市長 松本 哲治
Tetsuji Matsumoto



簡単!健康!サッと作れる!

サッとごはん



いつもの刺身を簡単アレンジ
かつおの磯辺焼き



材料 (2人分)

- かつお (刺身用) ……………200g
- 料理酒 ……………小さじ1
- しょうゆ ……………小さじ1
- にんにくチューブ ……………3cm
- 青のり ……………小さじ2
- すりごま ……………大さじ1
- 片栗粉 ……………大さじ1/2
- サラダ油 ……………大さじ1/2

作り方

- ①かつおは1cmの厚さに切る。
- ②ポリ袋に①のかつお、料理酒、しょうゆ、にんにくチューブを入れ、もみ込む。
- ③②に青のり、すりごま、片栗粉を加えて、まぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の両面をこんがり焼いたら完成!

栄養成分表示 (1人当たり)

エネルギー 177kcal/食塩相当量 0.7g

うめ〜しポイント

刺身やタタキがお馴染みのかつおを簡単アレンジ! 青のりやごまの香りが、かつおのクセをやわらげてくれます。まぐろやサーモンなど、お好みの魚を使ってもOK!

レシピ提供: 健康づくり課