

Breaktime with Braden
ブレイデンのおれいしたいむ vol.5

原文・和訳
ブレイデン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

バレンタインデー

私と妻は今年のバレンタインデーを楽しみにしています。普段は私がチョコレートと花束をあげて、妻からキャンディーバーの花束をもらうのですが、今年は妻が妊娠の影響でチョコレートが食べられなくなっているの、別のものを考えなくてははいけません。デートで夕ご飯を食べた後パルコでスパイダーマンの新しい映画を見るのが楽しいかもしれません!

アメリカでは好きな人にチョコレートやお花、バレンタインデーのカード、そしてたまにはアクセサリーなどをあげたりするのですが、妻はアクセサリーやそういった高そうなプレゼントをあまり喜ばない人なので、上記のようなシンプルでリラックスできるデートがベストです。

今年は楽しい挑戦として日本式の、バレンタインデーに妻から何かをもらって、ホワイトデーに私から何かをお返しするというやり方が面白いかもしれないし、両方の日にお互いに贈り合って、両方ともデートに行くというのもありだと思います!とにかく、沖縄での初バレンタインを楽しみたいと思います!

Valentine's Day

My wife and I have been looking forward to Valentine's Day this year. Every year I would usually get her a box of chocolates and a flower bouquet and she would me a candy bar bouquet. This year however, she can't stand chocolate as a side-effect of pregnancy, so I need to think of something else. It might be fun to go get a nice dinner and go see the new Spiderman movie at Parco Theater!

In the US, people will usually give the person they love some chocolates or flowers or other things like Valentine's Day cards or occasionally jewelry. However, my wife and I have discovered that she doesn't really like getting expensive presents like jewelry, and we prefer simpler, relaxing dates like the above.

This year we might try doing it the Japanese traditional way for fun, where she gives me something on Valentine's Day, and then I give her something back on White Day. Or we could both give each other something and go on a date both days! Whatever we end up doing, I'm looking forward to enjoying our first Valentine's date in Okinawa!

ハイサイ こちら市長室!



浦添市長 松本 哲治

包丁で切る時の感触が一番好きな野菜は何ですか?と問われれば、私は即座に「玉ねぎ」と答える。あの白くてみずみずしい果肉、刃先で感じる表面の硬さとその後に続くあのシャキシャキ感、刻む時に感じる何層にも重なるあの微妙な波圧。キャベツのザクザク感も、皮なのか身なのかわからないピーマンも、みんなそれぞれに好きであるがやっぱり「玉ねぎ」が一番だ。いつでも、いくつでも、いくつでも刻んでいたくなる程である。

妻が宮古島へ単身赴任して3年、いよいよ「ようやく(?)」帰って来る。彼女が不在の間、選択肢がない状況下で始まった私の家事修行。ストレスだけでなく小さな喜びや幸福感にも気づかせてくれた。青空の下で洗濯物を干す清々しさ、溜めてしまった衣類を一気に片付ける洗濯機連続3回まわりの達成感、近所のご婦人たちのスーパードでの井戸端会議、始めたら止まらないコロコロ掃除、お気に入りのスポンジと無添加石鹸でのワクワク食器洗い、冷蔵庫に溜まった食材を一気に使い切る必殺ぶっこみカレーの美味さ、などなど。

コロナのせいで自炊も多くなった。お米をといで五穀と桑茶パウダーを少し加えるとほんのり緑がかったごはんが炊き上がる。手の込んだ料理はできないし求めてもないから、塩昆布で揉んだキヌワリと好物のべつたら漬物を炊き立てごはんと一緒に頂く。野菜たっぷり味噌汁の仕上げはお決まりの宮古みそで、食べ損ねて時間が経過した残りごはんは梅干しでお茶漬け。テレビを消して、心地よい音楽を流しながら、自ら作った単純な料理をゆつくりと味わいながら頂く行為はちよとした瞑想にも似ている。

ぜひもっと多くの男性にも家事の楽しさや面白さを味わって頂きたい。夫が家事・育児に参加する家庭ほど第2子以降の出生割合が高いことは調査でも明らかであり、少子対策への鍵ではないかとさえ考えている。我が浦添市が「最も男性が家事・育児を行う街」になれば、間違いなく浦添市の幸福度は上がる。

ちなみにジャガイモの皮むきだけは未だに好きになれずにいる。



▲お気に入りのスポンジと無添加石鹸

理はできないし求めてもないから、塩昆布で揉んだキヌワリと好物のべつたら漬物を炊き立てごはんと一緒に頂く。野菜たっぷり味噌汁の仕上げはお決まりの宮古みそで、食べ損ねて時間が経過した残りごはんは梅干しでお茶漬け。テレビを消して、心地よい音楽を流しながら、自ら作った単純な料理をゆつくりと味わいながら頂く行為はちよとした瞑想にも似ている。

ぜひもっと多くの男性にも家事の楽しさや面白さを味わって頂きたい。夫が家事・育児に参加する家庭ほど第2子以降の出生割合が高いことは調査でも明らかであり、少子対策への鍵ではないかとさえ考えている。我が浦添市が「最も男性が家事・育児を行う街」になれば、間違いなく浦添市の幸福度は上がる。

ちなみにジャガイモの皮むきだけは未だに好きになれずにいる。

てだっ子STUDIO



宮城在

ひが かなえ
比嘉 叶絵 ちゃん(10か月)
家族のアイドルかなえちゃん♪

経塚在

いしづか しゅう なる
石塚 秋 ちゃん・成 ちゃん
(2歳) (5歳)
毎日元気いっぱい!!

前田在

きんじょう あさひ
金城 朝陽 ちゃん(6か月)
ぶにぶに ほっぺ♡

写真募集! 【募集対象】市内在住の0~9歳のお子さん
【応募方法】①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区
⑤一言コメントを入力しkouhou@city.urasoe.lg.jp
(広報広聴係)へ画像データを添付し、送信してください。

●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(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。

簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん



レシピ提供:健康づくり課 新城 翔子

郷土菓子をヘルシーに♪ おから入り三月菓子 54品目

- 材料(5個分)
- ・乾燥おから …… 30g
 - ・薄力粉 …… 30g
 - ・ベーキングパウダー 小さじ1/4
 - ・卵 …… 1個
 - ・グラニュー糖 …… 70g
 - ・サラダ油 …… 大さじ1/2
 - ・お好みで白ごま …… 大さじ1
 - ・打ち粉 …… 適量
 - ・揚げ油 …… 適量
- 作り方
- ①乾燥おからと薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるいにかける。
 - ②ボウルに卵を入れて溶き、グラニュー糖を加えて泡立たないように混ぜ合わせる。
 - ③②にサラダ油、好みで白ごまを入れて合わせ、①を加えてゴムべらで混ぜ、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
 - ④まな板に打ち粉をして③を厚さ7~8mm、幅6cmの長方形になるように手で伸ばす。包丁を使って2~3か所に切り込みを入れながら4cm幅に切る。
 - ⑤160℃の揚げ油に④を切り込みがある側を上にして入れ、色よく揚げる。

栄養成分表示(1個あたり)
エネルギー195kcal/たんぱく質3.6g/脂質10.2g/炭水化物22.1g/カルシウム51.8g

うめ~しポイント
三月菓子は旧暦の3月3日である「浜下り」の日に、女性の健康を願って食べる郷土菓子です。おからを加えることで、食物繊維やカルシウムをとることができます。