

高粱知るぶふれ ⑱



知るぶふれは「高粱を知る」と「シルブプレ」(フランス語で「よろしければ」)を掛け合わせた言葉です



メルシー マラ プロシエン
Merci ! À la prochaine !
(ありがとう! またね!)

松山踊りで市役所の踊り連に参加したときは、とても楽しかったです。白と紺の浴衣を着て、皆と踊り、まちの皆さんの輪に入った感覚は一生心に残る貴重な体験でした。

皆さん、こんにちは。私は8月に高粱市を離れることになりました。寂しいですが、今回が「高粱知るぶふれ」への最後の寄稿になります。
高粱へやってきた3年前、私は日本で暮らすことも働くことも初めてで、言葉の壁にぶつかることにならないか、カルチャーショックを乗り越えられないのではないかと心配しました。しかし、悩みがあっても、海外であり知りたくなかった岡山の文化に触れるチャンスを得られたことを大変嬉しく思い、長く滞在したことで、観光ではなかなかできない経験をすることができました。

皆さん、3年間、本当にお世話になりました。また高粱を訪れる機会があると思いますので、そのときはよろしく願います!

残念ながら、高粱に来てちょうど一年半が経ったときに、新型コロナウイルスの流行が始まりました。日本は地震などの自然災害が多いので来日前はそのことを心配していたのですが、未知のウイルスがやってくるとは全く想像していませんでした。世界中で感染者数が増えるにつれ、フランスへの里帰りはいうまでもなく、国内旅行もできなくなりましたが、落ち込むことにならないように、高粱を楽しむことにしました。

ここ数年、マストゥリズム(観光地を回る団体旅行などに見られるような大衆化された観光行動)に反して、エコツーリズム(環境保護などを考慮しながら目的地の本来の姿を学習する旅のかたち)が世界中で流行しており、感染症の影響で今後その傾向が強まるのではないかと思います。高粱には山も川もあり、自然に恵まれているので、アウトドアスポーツなどの環境を発展させることでその波に乗ることができるかもしれません。



健康づくり応援通信 ⑳

健康づくり課 ☎ 21-0228

「親子で作れる簡単マグカップレシピ」を紹介します。マグカップレシピは、料理を盛りつけずにマグカップのまま食べることができ、また、短時間で簡単に作るができます。



動画で確認



こやまかほ
小山果歩 管理栄養士

電子レンジで簡単! 半熟オムライス

【材料】(1人分)

- ごはん(温かいもの) … 80g
- バターまたはマーガリン… 3g
- トマトケチャップ… 大さじ1
- ミックスベジタブル(解凍したもの)… 大さじ1
- 卵… 1個
- マヨネーズ… 大さじ1
- ※最後にかける用に
トマトケチャップ… 大さじ1

【作り方】

- ①耐熱性のマグカップにごはん、バター(マーガリン)、ミックスベジタブル、トマトケチャップを入れてスプーンで混ぜ、表面を平らにする。
- ②卵とマヨネーズを合わせて溶く。
- ③②を①の上にかけて、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④表面だけかき混ぜて、さらに電子レンジで30秒加熱する。
- ⑤表面をかき混ぜて、好みの半熟加減になるまで電子レンジで加熱する。

火や包丁を使わないため、小さなお子さんと一緒に安全に作るができます。自宅で過ごす時間が増える中、親子で一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



半熟オムライス

【栄養価】 エネルギー 349kcal たんぱく質 8.2g 脂質 16.4g カルシウム 30mg 鉄 1.0mg 食塩 1.4g