

# さわやカメール

今日は沖縄特集、  
入手困難の『石垣島ラー油』や  
『タウンガイド』など  
沖縄ファンの方はお見逃しなく。  
『ルネ・トリック展』『片岡珠子展』  
などの美術館をはじめ  
アミューズメントのチケットもいっぱい…  
今日は日曜日、ご家族の希望が  
まとまったらすぐにご応募ください。  
締切は5月14日(木)  
PCまたは携帯電話からの応募が便利です。

2009年5月10日(日) vol.205

http://www.sawayaka-mail.com

発行部数  
12000部

発行所

ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10  
ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1

フリーダイヤル0120-165-211  
フリーダイヤル0120-163-411

フリーFAX 0800-800-3154  
フリーFAX 0800-800-1531

## 初夏の番外編「ナビぐるめ in OKINAWA」

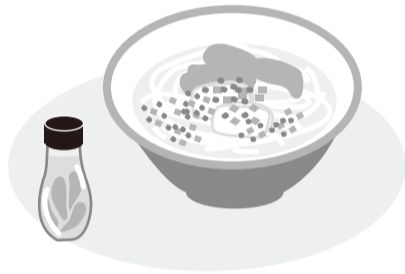
2008年の4/25号&5/25号掲載の『八重山諸島の魅力』①②が好評だったため、今回は沖縄の「食文化」にふれてみます。

### 沖縄そばの話

昔から沖縄の生活の中であって、その安さ、手軽さ、おいしさで誰でも好きな食べ物と言えば何といっても「そば」でしょう。沖縄本島では「沖縄そば」、宮古島では「宮古そば」、八重山では「八重山そば」と呼び名が違っただけでなく、のせるものや味もそれぞれに個性的です。一般的に「沖縄そば」と「宮古そば」は麺の上に三枚肉とカマボコが、「八重山そば」は細切りにほぐした肉がのっています。また骨付きあばら肉(スベアリブ)をのせたソーキそばは各地でポピュラーです。

### 【八重山そばの一般的な作り方】

☆そばの必需品 クース☆  
島トウガラシを泡盛につけたもので強い辛味と独特の風味が特徴。薬味としてそばに振りかける。



- ① 豚肉、かつおぶし、こんぶでスープを作る。3時間位じっくり煮込む。
- ② 沸騰したお湯で麺を軽く湯通しする。
- ③ どんぶりに麺・味付けした豚肉(砂糖・醤油などで煮込んだもの)、かまぼこ、小ねぎを盛り付けて、スープを入れたら出来上がり。

### 沖縄料理の基礎講座

- 知っている料理の注文もスムーズ!  
ジーマー豆麻:  
ジーマー豆麻は、すりつぶした豆麻を原料にした豆麻ペーストと、粘りのある独特の食感とほのかな豆の香りがおいしい。
- アーサイ  
アーサイと呼ぶ岩のりをだし汁にいたしたもの。磯の香りがする。
- マース煮  
マースとは方言で塩のこと。主に白身魚(シーバイ・アイゴなど)を使い、塩であさりや味をつけた煮付け。上品な味わい。
- グルコンの唐揚げ  
沖縄の県魚で和名はタカサゴ。刺身でも食べるが唐揚げがいちばんポピュラー。揚げるとキレイな赤い色になる。
- ヒラヤーチ  
沖縄風のお好み焼きのこと。
- ミミガー  
「鳴き声以外はすべて使う」と言われる豚の目を刻んだもの。コリコリとした食感が独特。
- 豆腐よう  
豆腐を米こうじ・紅こうじ・泡盛を使って発酵させたもの。東洋のチーズといわれる濃厚な味わいは泡盛の友にぴったり!

### ◆◆◆ 石垣島とっておきグルメ ◆◆◆

まぐろ専門店居酒屋『ひとし』 ☆本店 石垣市新栄町 1-5-8 TEL 0980-83-9610  
☆石敢當店 石垣市大川 197-1 TEL 0980-88-5807  
手頃な値段でまぐろを味わい尽くせるお店。いつも混んでいるので要予約。  
石垣牛炭火焼肉『やまもと』 ☆石垣市美崎町 11-5 TEL 0980-83-5641  
すべて石垣牛を使い七輪と炭火で調理するのがオーナーのこだわり。飛行機が取れたらすぐ予約。現地に行ってからではむずかしい???

ゼツタイおすすめ! 季節限定『石垣島で蛸を見よう』3月下旬~6月 夕方出発するツアーもあります。八重山だけに生息する『ヤエヤマヒメボタル』、地表スレスレに飛ぶ清楚な輝きと圧倒的な群翔は光の絨毯のよう… 幻想的で美しい自然のイルミネーションに酔いしれましょう。

## インフォメーション

### スタッフ紹介 99

あはれん まさひと  
阿波連 雅人

昭和55年12月4日生(28歳) A型  
沖縄県浦添市出身  
担当エリア20区  
馬引沢1・2丁目 聖ヶ丘1丁目



ある日突然、頭を丸めてきてビックリ! 仕事で思うように成長しない自分に気合を入れるため… だという。父親は法律を教える大学教授、『阿波連』という苗字は沖縄でもかなり珍しいらしい。東京で生まれ4才で沖縄に移住、男3人兄弟の長男坊、ハンドボールの強豪『浦添商高』を卒業後、大学を目指し上京するが遊んでばかりで勉強が手につかない。名古屋のASAで新聞奨学生をしながら予備校に通うが1年で挫折、再び上京、居酒屋の厨房で3年働いたのち日野自動車の派遣社員になる。27歳のときに横田基地のカフェでパティシエをしていた20歳の『由美さん』と結婚、長男『正海くん』(2歳)・次男『匠海くん』(1歳)が次々に誕生、今年からは正社員への道が約束されていたが折からの不況で失職、奥さんの実家(岩手)に家族をあずけ単身での生活が始まった。村上龍の小説を受読、『カンパリア宮殿』(TV東京)もかかさず見る。沖縄の出身らしく何でもチャンプルにして食べる。一日も早く家族そろって暮らしたい。沖縄出身のイケメンくん、新たな人生にエール!

所長より一言: 男気もありやる気もある。悲喜こもももの中から見つけた新しい人生にはチャンスもいっぱい… 「うちな〜んちゅ」(沖縄人)のエネルギーに期待!

### 高田道場『ダイヤモンドキッズカレッジ』開催のお知らせ

日時 6月21日(日)

- ◆レスリング教室 11:00~12:30
- ◆ボクシング教室 14:00~15:30

★各クラスとも定員50名 両方参加はできません。  
★受付は各クラス30分前からとします。

会場 国士舘大学 多摩キャンパスレスリング場  
多摩市永山7-3-1

参加対象 4歳~小学校6年生の男女  
参加無料 見学自由

協賛 ASA多摩センター・ニュータウン永山  
豊ヶ丘新聞センター

協力 国士舘大学レスリング部

お申込み方法、その他詳細につきましては  
本日(5/10)、チラシが  
折込まれていますのでご覧ください。

### 第14回『フラワーアレンジメント講習会』のお知らせ

- 日時 ① 6月5日(金) 13:30~15:30  
ASAニュータウン永山店 2Fフリースペース  
② 6月6日(土) 13:30~15:30  
ASA多摩センター店 1Fイワオフリースペース  
★日にちによって会場が異なります。ご注意ください。
- 材料費 ¥1500 日頃のご愛顧に感謝して残りの費用は当店で負担いたします。  
注) 当店読者の方のご参加に限らせていただきます。
- 「初夏のテーブルを彩るかわいいアレンジメントを作ります。」
- 申込締切/定員 (①②各15名) になり次第、締め切らせていただきます。
- 参加ご希望の方は、参加日時をご記入の上、FAX・お葉書ホームページからお申込み下さい。
- 協力: 緑宝園(多摩市豊ヶ丘2-31-3 貝取大通り・スーパー三徳向い)

申込先 ☎206-0033 多摩市落合1-20-10 ASA多摩センター内  
『初夏のフラワーアレンジ講習会』係まで  
フリーFAX 0800-800-3154  
http://www.sawayaka-mail.com

### 大好評! 第41回 バスツアー

### 「上高地 帝国ホテルでランチを楽しむ」

旅行期日: 6月12日(金)・6月17日(水) / 旅行代金: 各13000円  
◆お申込み・お問い合わせは (株)朝日旅行 TEL03-5777-6722 担当: 笹嶋  
◆本日(5/10)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧ください。

2016年 東京五輪を絵手紙で応援しよう!

ポストンマラソンV3  
パラリンピックアスリート

### 土田和歌子さんのトーク&絵手紙

手話通訳あり



- 日時 5月24日(日) 13:00(開場) 13:30開演
- 場所 聖蹟桜ヶ丘ヴィア7F 市民活動情報センター  
楽しいミニミニ絵手紙教室あり。みんなで2016年東京五輪を絵手紙で応援しよう!
- 参加費 大人 ¥300 / 小・中学生 ¥100 どなたでも大歓迎 (※保育はありません)
- 主催 ボランティアサークル絵手紙ぐるぐる  
協力 せいせき絵手紙の会、絵手紙けやきの会、市民活動情報センター ほか  
後援 多摩市教育委員会、多摩市、国士舘大学ウェルネス・リサーチセンター、日本絵手紙協会  
問合せ ボランティアサークル絵手紙ぐるぐる TEL/FAX 042-373-6152 山田みちよ

風薫る5月…GWも終わりましたが、まだまだ色々な場所に、出掛けたい爽やかな季節を迎えています。今月はスタッフ紹介も合わせて沖縄特集「ジンベイザメ・マンタ・マナティ」なかなかなかお目にかかれぬ海の生き物たちを、迫力で見物できる『美ら海水族館』はまさに夢空間、一度は足を運んでいただきたいスポットです。

「土田和歌子さん(多摩市在住)のトークショー」にもぜひご参加下さい。 所長