

## Bibim-myeon(ビビン麺)

sauce ingredients: (ソースの材料)		mild ver. (甘口)		spicy ver. (辛口)	
sesame oil	ごま油	1-2 tbsp	大さじ1~2	1 tbsp	大さじ1
soy sauce	醤油	3 tbsp	大さじ3	1 tbsp	大さじ1
vinegar (rice, apple cider)	米酢かりんご酢	2 tbsp	大さじ2	3 tbsp	大さじ3
sugar (or honey)	砂糖かハチミツ	2 tbsp	大さじ2	3 tbsp	大さじ3
grated garlic	にんにく	1 tbsp	大さじ1	1 tbsp	大さじ1
sesame seeds	ごま	1/2 tbsp	大さじ½	1/2 tbsp	大さじ½
salt and pepper	塩コショウ	to taste	適量	to taste	適量
gochujang (red pepper paste)	コチュジャンか 赤唐辛子ペースト	-	-	2-3 tbsp	大さじ2~3
gochugaru (or any hot pepper flakes)	コチュカルか 唐辛子フレーク	-	-	1/2 tsp	小さじ½

### other ingredients: (その他の材料)

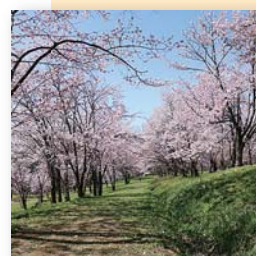
somen (or soba)	素麺か蕎麦	200g
cucumber (julienned)	千切りきゅうり	1本分
boiled egg (halved)	半分に切ったゆで卵	1個



### INSTRUCTIONS: (作り方)

①	Mix sauce ingredients together.	ソースの材料を混ぜる。
②	Cook noodles according to package, drain, and wash with cold water. Drain well!	麺をパッケージの通りに茹で、水気を切り、冷水で洗います。水はよく切る!
③	Add sauce into the noodles, mix well.	麺にタレをかけてよく混ぜる。
④	Top with sliced cucumber, egg, and sesame.	きゅうり、卵、ごまを乗せる。

\*tbsp=tablespoon, tsp=teaspoonのため、日本の大さじ・小さじとは微妙に異なります。お好みに合わせて調節してください。



東川町ヌタップ吟社  
石澤 ☎ 82-5146

俳句  
花見も中止元気は三千櫻だけ  
濡れ髪やブル帰りの朧月  
春雨や魔法の利かぬ病みし夫  
約束は果たせぬままに花の雨  
恍惚の視線の先や花吹雪  
星占い信じてみようか春夕焼け  
踏ん張りて晩春苗箱のひそか  
終夜灯の向こうの母や花の雨  
梅雨寒や赤毛のアンを語る老女  
つくしの子ラムネ色した空が好き  
まだ踊れるよ桜尻目に白の舞  
小指ほどの露の香味や鄙の幸  
風の中ゆれてまばゆく蝶生まる  
蕾から羽化するごとく桜咲く  
複式学級木の芽いっせいに拳手  
春のあめ小石が唄うためだけに

杉山 ひろのり  
横田 則子  
杉山 潤  
高瀬 智  
三島 智  
保科 真  
由川 真  
若田 真  
佐々木 真  
本田 真  
本田 真  
こぼやし 星来  
石澤 清宏  
斎藤 夕桜  
山内 夕桜  
小林 昌代  
八田 昌代

No.117

## A WORD FROM ANOTHER WORLD



### A Healthy Higashikawa Summer! Chloe Elizabeth Naylor

Happy summer, this is Chloe! Hokkaido is finally becoming warmer and having very clear skies. Summer is my favorite season because it holds many great memories for me! I always loved eating summer foods like watermelon, ice cream, shaved ice, and drinking iced tea when I was a child. It's going to be hotter soon, so staying healthy and hydrated is very important! Many foods we love to eat aren't so great for our body during summer. Ramen and fried foods like korokke, fried potato, fried chicken, takoyaki, corn dogs, etc.

are very high in salts and a lot of salt can quickly dehydrate you in hot weather! I encourage everyone to try their best this summer to eat foods with high water content like fruits, vegetables, tofu, and leafy greens. Healthy, light meats such as chicken and fish are wonderful, but be careful because many sauces are high in salt and oils. Foods I recommend eating in moderation are fried foods, breads, red meats, ramen, and instant foods. And remember to drink at least 2.5L of water every day! Especially if you play sports!

To help jump start your healthy summer, here is one of my favorite recipes to make when the weather gets warmer! Bibim-myeon is Korean cold noodle dish! I will provide a mild and spicy version. I hope you enjoy this recipe! It is very delicious and refreshing!

### 【ちょっと豆知識】宮地晶子

アメリカンドッグが大好きです。アメリカではコーンミール(トウモロコシの粉)を使うからコーンドッグと呼びます。日本では小麦粉を使うから名前を変えたのでしょうか。しかし、ここで疑問が。砂糖をかけたらフレンチドッグだ、と主張する人が私の周りにチラホラ。いや~そもそもアメリカンドッグに砂糖をかけるなんて、道産子だけですわねーん!

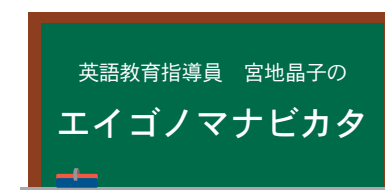
### 健康的な東川の夏 クロイ・ネイラー

ハッピーサマー! クロイです。北海道はようやく暑くなってきて、とても澄んだ空が広がっています。夏は、私にとってたくさんの素敵な思い出がある大好きな季節。子どもの頃、スイカやアイス、かき氷、アイスティーといった夏の食べ物を楽しむのがいつも大好きでした。これからは暑くなりますから、健康で、脱水状態にならないことがとても大切です。私たちが大好きな食べ物の中には、夏に体にあまり良くないものたくさんあります。ラーメン、コロッケ、フライドポテト、フライドチキン、たこ焼き、アメリカンドッグ※などの揚げ物は塩分が多くて、暑い時期には塩分過多ですぐ脱水症状が出ます! 今年の夏は、果物、野菜、豆腐、葉物野菜など、水分を多く含む食品を食

べることを、お勧めします。鶏肉や魚などのヘルシーな白身もいいですが、ソースは塩分や油分がきついものが多いので気をつけて。揚げ物、パン、赤身肉、ラーメン、インスタント食品などはほどほどにしましょう。そして、毎日最低でも2.5ℓの水を飲むことを忘れないで。スポーツをしている人は特に。

健康的な夏をスタートさせるために、暑くなってきたら作りたてのお気に入りのレシピを紹介します。ビビン麺は韓国の冷麺です。今回は、甘口と辛口を紹介します。気に入っていただけたらうれしいです。とっても美味しくさっぱりします。

(訳: 宮地晶子)



第181回

### ズーム(WEB会議ツール)で通訳

毎年夏に行われる写真の町東川賞授賞式が、コロナで3月に行われました。海外受賞作家はロシアのグレゴリ・マイオフィス氏。来日叶わずオンラインでのフォーラム参加です。さあ、困った。フォーラムに到るまでには、作家との長い対話が必要です。生い立ち、写真を撮る理由、受賞作品に込めた想い。質問したら、「メールで返事するのは嫌だ」と言います。言葉を重ね重ねて、考えながら答える、ということなのでしょう。結局、インターネットを使

って対面で話をするしかなくなりました。しかしこれが結構、大変。氏が住むサンクト・ペテルブルグとの時差は6時間。彼の活動時間は私にとっては夜。インターネットに詳しくない2人がメールで何度もやりとりをして、ズームでつながったときは、大喜び。ロシアと日本のおじさんとおばさんは猛烈に手を振り合いました。元来、作品世界のことは、どの作家も単純ではありません。今回も同じことを3回も聞いたときは、「もういいよ。他の質問に移ろう。」と言われてしまいました。一瞬挫折しましたが「これが理解出来なかったら、フォーラムはできない。分かるまで説明してくれ。」と踏ん張りました。一番怖いのはわかったふりをする。そこは恥を忍んで何度でも聞く。ネット越しでも誠意は伝わります。そこから彼のスイッチが入りました。「アキコ、メモを取らないで聞いてくれ。」「そっちはもう寝る時間か。」「この話はどうだ。」と弾丸トーク。無理だと思ったフォーラムも、終わってみれば、もう会えないのがさみしくて仕方がない出会い、となりました。