



Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいしたいむ

vol.33

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。

音楽鑑賞

こんにちは!皆さん、夏はいかがお過ごしですか?私の家族は、私が次の仕事を見つけて引っ越しする前に、しばらくアメリカに帰るための準備をしています。

今日は私の趣味である、音楽鑑賞について書こうと思います。皆さんはどんな音楽を聴くのが好きですか?私はあまり楽器は弾けませんが、さまざまなジャンルの音楽を聴いたり、カラオケで歌ったりすることが大好きです。また、私がよく聞く音楽のうち、多くの人が、やかましいとか、うるさいと思うような奇妙で実験的な音楽を聴くのが好きです。例えば、日本のバンドで言うと「メルトバナナ」や「ボアダムス」があります。でも、そうでないほかの日本のロックバンドで「ボリス」や「少年ナイフ」、「ポリシックス」も好きです。

沖縄にいる間、地域のハードコアやパンクのライブを開催している「Remy's」という会場を見つけたのでよく行って楽しんでいます。皆さまにも大音量で激しい音楽を聴いてみることをお勧めします!好きになるかもしれません!

Music Appreciation

Hello again! How has everyone been doing this summer? My family have been getting ready to leave our home to return to America for a bit before coming back after I find my next job and am able to relocate.

Today I would like to write about a hobby of mine, listening to and appreciating music. What is everyone's favorite kind of music to listen to? I don't really play any instruments, but I love listening to all kinds of music and singing at karaoke when I have a chance. I also really enjoy listening to strange or experimental music that many people might describe as noisy or annoying. Some examples of Japanese bands of that type that I enjoy are “Melt-Banana” and “The Boredoms”, but I also like other Japanese rock bands like “BORIS”, “Shonen Knife”, and “POLYSICS”.

During my time here in Okinawa, I found a venue called “Remy's” which often hosts local hardcore and punk shows that I have enjoyed attending. Try listening to noisy music! You might like it!



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

伊祖在

よく男の子に
間違えられます。



みつき
宮城 美月 ちゃん(8か月)

安波茶在

初めての魚釣り



はるおみ
福田 晴臣 ちゃん(2歳)

屋富祖在

ハイファイバーペースデー
おめでとう♡



とあ
鎌本 采空 ちゃん(6か月)

【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▲

- 写真は、たて撮り写真を推奨しています(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。

ハイサイ こちら市長室!



浦添市長
松本 哲治



コリコリ食感がクセになる
ミミガーの酢みそ和え



簡単! 健康! サツと作れる!



材料(4人分)

- ・ミミガー …………… 40g
- ・きゅうり …………… 1本
- ・キャベツ …………… 小2枚
- ・にんじん …………… 1/2本
- ・酢 …………… 小さじ1
- ・塩 …………… ひとつまみ
- ・砂糖 …………… 小さじ1/2
- ・しょうゆ …………… 小さじ1
- ・甘口白みそ …………… 大さじ1/2
- ・ねりごま …………… 大さじ1/2

作り方

- ①ミミガーは食べやすい大きさに、きゅうりは輪切り、キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② ①の切った具材を、沸騰したお湯で30秒程サツと茹でる。
- ③ ②の茹でた具材の水気を切り、Aの調味料を加えて和えたら完成!

栄養成分表示(1人当たり)
エネルギー 52kcal/食塩相当量0.4g

うめ～しポイント

沖縄では昔からよく食べられているミミガーの酢みそ和え物を、甘みそとねりごまを使い、子ども達にも食べやすいように味付けをしたレシピです。ねりごまの代わりに、ピーナッツバターを使っても、酢の代わりにシークワサー果汁を使ってもおいしくいただけますよ!

レシピ提供: 当山共同調理場 栄養士 富本 彩乃