



Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいいたいむ

vol.11
(拡大版)

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。

沖縄での3人目の子どもの出産 パート2

約2週間前に3人目の子どもが産まれました!とても元気な男の子で、幸い出産は問題なく進みました。とても可愛くて、大きなキラキラした目でよく自分の周りを見回しています。出生後の写真を載せます。

出産が帝王切開だったので、妻は出産後10日間入院する予定でしたが、7日間に減らすようにと病院にお願いしました。アメリカで1人目の子どもが帝王切開で産まれたときは、家に帰るまで2日間の入院でしたが、名古屋で2人目の子どもが帝王切開で産まれたときに、日本での長い入院期間を知ってびっくりしました!

上の2人の子どもは家に新しい赤ちゃんを迎えて、一緒にお世話を手伝うのをとても楽しんでます。長女は赤ちゃんが泣いているときに抱っこして安心させるのが好きです。長男はときどき赤ちゃんが昼寝をするときに、お母さんと一緒に子守唄を歌うのが好きです。

私たちの日本の知人で、妻が母乳で赤ちゃんを育てているのを聞いて驚いたという人がいました。それはどうやら、アメリカの多くの母親はミルクだけで育てているという認識があるからだそうです。その認識は具体的にどこから来たのかは分かりませんが、アメリカの母親が割合的に出産後も多く働いている傾向があって、働いているなら母乳で育てるのは難しいという考えがあるからかもしれません。

この、割合的に多いという認識は以前なら本当だったかもしれませんが、私は日本で働いている母親をたくさん見ており、この認識はだんだんなくなりつつあるかもしれません。

ありがたいことに、私は妻が入院している間、そして家に帰ってきてからの一週間、育児休暇を取得できました。家事をすべて任されたり、子どもを迎えに学校や児童センターに行ったり、宿題を手伝ったりしていました。妻が出産後、体を休めている間に、通っている教会の人が晩御飯を家に届けてくださっていたので、とても助かりました。

赤ちゃんがここ沖縄で生まれたことがとても嬉しいし、今後の数年間の子どもの成長ぶりを見るのを楽しみにしています!



▲生後二日目
Day after he was born.



▲家族とおうちでご対面
After arriving home from the hospital.



▲おはようございます!
Good morning!

Having Our Third Child in Okinawa, Part 2

My third child was born a couple of weeks ago! He's a very healthy baby boy and thankfully there weren't any complications during the birth. He is very cute and has big bright eyes that he uses to constantly look around at his surroundings. I've included a photo of him shortly after he was born.

Due to the delivery being by C-section, my wife was asked to stay in the hospital after the birth for 10 days, which she asked to be shortened to 7 days. We were surprised about the long hospital stays in Japan when we had our second child in Nagoya, because in the US when we had our first child by C-section, she only stayed for about 2 days before we returned home!

Our children are also very excited to have their new baby brother home for them to help us take care of. Our daughter likes to hold him and try to help him feel better when he's crying. Our son also sometimes likes to help by singing lullabies to him to help him sleep.

A few acquaintances of ours have mentioned that they were surprised that my wife is breast-feeding our child, because there seemed to be some kind of perception that most US mothers prefer to feed their children formula only. I'm not sure where that perception comes from, but it may possibly be because more mothers in the US tend to continue working even after they have children, making it difficult to breastfeed. This perception may no longer be as true as it used to be, as I feel like I've seen plenty of working mothers in Japan as well.

I was thankfully able to take time off during the week that my wife was recovering in the hospital as well as the week after she came home. I took care of all of the household chores, picked the children up from the children center, and helped them with their homework. Many people from our church helped out by delivering dinners while my wife was recovering, which was very helpful.

We are very happy to have had our new baby here in Okinawa and we are looking forward to watching our children continue to grow over the years to come!

今月9月22日は「シークワサーの日」ですね。県内どこでもよく見かけるシークワサー。お刺身に搾ったり、泡盛に入れたり、沖縄を代表するかんきつ類の一つですが、まさにこれからがシーズンです。そこで今回は私が新しい楽しみ方を、なぜか少し上から目線でお教えします(笑)。それは、お馴染みの沖縄そばに、シークワサーを搾ると実に爽やかな新しい味わいになるのです。

この食べ方を思いついたのは、数年前にベトナムを訪れた時。私はベトナム料理のフォー(ライスヌードル)が大好きで、ベトナム滞在中は、ほぼ毎日食べていました。そのフォーと一緒に出されるのがライムです。店では切られたライムが各テーブルにどっさりと置かれ、好きなだけフォーに搾って食べていいのです。これが衝撃的に美味しくて、その時にふとフォーにライムがイケてるなら、沖縄そばにシークワサーもありなのではとひらめいたのです。帰国後すぐに試食してみたら、これがうまいんです。さっぱりと爽やかで、全く別物の、沖縄そばの新境地を見出した気がしました。いくつかの有名な沖縄そばの店



▲市長考案シークワサー
沖縄そば

で試してみました。が、どの店のそばにも合うのです。これホントです!

個人的には今頃の強烈に酸っぱい青切りシークワサーがオススメ。論より証拠、とにかくあなたも騙されたと思って沖縄そばにシークワサーを搾って食べてみてください。まずはそばを半分そのまま食べて、残りの半分にシークワサーを加えて2種類の味をお楽しみください。

私の夢は、この季節になるとこのそば屋さんに行ってもテーブルにシークワサーが置かれていて、どこでも沖縄そば&シークワサーを楽しめるようになることです。これぞ地産地消。おそば屋さんも、シークワサー農家さんも、私たち沖縄そば大好き人間たちも大満足な「新・三方よし」となるといいですね。浦添発祥で始めたいので協力していただけるおそば屋さん、お待ちしています!

ハイサイ
こちら市長室!



浦添市長
松本哲治



簡単! 健康! サッと作れる!

サッとごはん

沖縄の郷土料理・冬瓜の炒め煮

シブインブシー

60品目



レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員協議会

材料(5人分)

- ・豚ばら肉(茹でたもの) 150g
- ・冬瓜 大1/4個
- ・サラダ油 小さじ1
- ・肉だし(豚肉の茹で汁) 1カップ
- ・みそ 大さじ2

栄養成分表示(1人前)

エネルギー183kcal/たんぱく質
6.1g/脂質14.6g/炭水化物
5.7g/食塩相当量0.9g

うめ〜しポイント
「シブシー」とは沖縄の伝統的な調理法のひとつで、炒め煮や蒸し煮のこと。煮込むときに、香りづけにネギを加えてもおいしいです。

作り方

- ①茹でた豚ばら肉を一口サイズに切る。
- ②冬瓜は種とワタを取って皮をむき、3センチ角に切る。
- ③冬瓜を米のとぎ汁(水+少量の米でもOK)で20分茹でてザルに取り、さっと水で流す。
- ④鍋にサラダ油を入れて熱し、①を炒め、肉の色が変わったら③を入れる。
- ⑤全体に油が回ったら、肉だしにみそを溶いて入れ、味がなじむまで煮込む。



YouTubeにて
作り方配信中