

真夏を乗り越える知恵 Wisdoms to Beat The Summer Heat



Joanna

最近、ニセコの夏もずいぶん暑くなってきましたね。湿度の高い日も増えて、昔の「涼しい北国」のイメージとは少し変わってきた気がします。これからは、ここニセコでも、夏を快適に乗り切る工夫が欠かせなくなりそうです。そんなわけで今回は、暑さ対策のヒントを求めて南国・台湾へ。台湾の夏に欠かせない食材を紹介しながら、暑い地域ならではの「食の知恵」をお届けします！

台湾といえば「タピオカ」と思う方も多いのではないのでしょうか。しかし、実はタピオカミルクティーだけじゃないんです。台湾の飲み物屋さんには、昔から「冬瓜茶」も定番メニューとして並んでいます。冬瓜はニセコでも育てられていますが、こちらでは料理に使うイメージが強いですね。台湾では100年以上も前から、冬瓜を黒糖と一緒に煮込んで作る甘いお茶が親しまれてきました。ちなみに「お茶」といっても茶葉は使われていないので、カフェインフリー。妊婦さんや子どもにも安心して飲めるのがうれしいところです。しかも冬瓜には、体の熱を冷ます効果や、利尿作用があるとも言われています。とはいえ、かなり甘いので、飲みすぎにはご注意ください！



冬瓜のほかにも、台湾の夏を彩る食材はたくさんあります。その中でも今回ご紹介したいのが、「緑竹の筍」。日本ではあまり見かけませんが、台湾では夏の風物詩のひとつです。台湾では「竹ぼうきは道をきれいにし、筍は腸をきれいにする」という諺もあるほど。緑竹の筍をさっと茹でて皮をむき、甘めのマヨネーズとあえてサラダにするのが台湾の定番スタイル。個人的には、茹でたてをそのまま果物のようにかじる食べ方もおすすめです！

(English)

Have you noticed? Summers in Niseko are getting hotter, stickier, and just a little bit crazier every year. It's definitely time for us up north to start finding new ways to beat the heat! So for a little inspiration, let's hop over to Taiwan — a place where winter is short, summer feels endless, and staying cool isn't just smart, it's survival.

Think of Taiwan, and chances are the first thing that pops into your mind is boba tea. But ask any local, and they'll tell you there's another classic drink that's been keeping people cool for generations: winter melon tea. With over a hundred years of history behind it, winter melon tea is a true summer lifesaver. (Fun fact: you can find winter melon in Niseko too. But here, it usually ends up in savoury dishes, not your cup.)

Winter melon isn't just tasty — it's said to help lower body temperature and has a gentle diuretic effect. And despite being called a "tea," it's completely caffeine-free, which makes it a perfect pick for kids and pregnant women. Just a friendly warning: the traditional version is loaded with sugar. Don't drink too much!!



Taiwan's got another summer star: bamboo shoots from giant timber bamboo! There's even a cheeky old saying: "Bamboo brooms sweep the street, bamboo shoots clean your gut real neat." Usually, the shoots are boiled, peeled, and tossed into a simple salad with a bit of sweet mayonnaise. But personally? I just boil them up, bite right in, and enjoy them like a fruit. They're crisp, refreshing, and absolutely perfect for hot summer days.

今月の単語：夏

Word of the Month : natsu

英語 Summer サマー	ドイツ語 Sommer ソマ	フランス語 Été エテ	オランダ語 Zomer ゾマー	インドネシア語 Musim panas ムシム・パナス	中国語 夏天 xià tiān シャティエン
---------------------	----------------------	--------------------	-----------------------	-----------------------------------	------------------------------

ツナ・シロップ漬けの桃

 Anna


今月は、夏の暑い日にぴったりの冷たい料理ツナ・シロップ漬けの桃を紹介します。ベルギー人が好きな甘しょっぱい料理の一例です。意外な組み合わせだと思われるかもしれませんが、ツナマヨの塩気と桃の甘味が意外とよく合います。作り方がすごく簡単で、バーベキューの副菜として食べられることが多いです。また、桃をスライスして、レタスと一緒にパンに載せたら、ジューシーなサンドもできます。

Tuna Peaches or “Pêches au thon” in French, is a easy dish to make to cool down on a hot summer day. Although it may sounds like a weird combination, the sweetness of the peach and the saltiness of the tuna actually match very well together. It serves as a great side dish when you are having a barbecue. You can also slice the peaches and put them on bread with some lettuce to make a delicious sandwich.

材料 Ingredients (4人)

シロップ漬けの桃	230g (水切り)	Peaches in syrup	250g (drained)
ツナ	140g (水切り)	Canned tuna	140g (drained)
マヨネーズ	大さじ 2	Mayonnaise	2 tbsp
パセリ	小枝 1本	Parsley	1 sprig
小葱	6本	Chives	6 sprigs
レモン汁・塩・胡椒	適量	Lemon juice, Salt, Pepper	as you like



作り方 Steps

- シロップ漬け桃の汁を切ってください。
※桃が丸ごと入っている場合は、半分に切る
 - パセリと小葱をみじん切りにしてください。
 - ツナ、マヨネーズ、パセリと小葱を混ぜ合わせてください。
 - レモン汁、塩と胡椒を適量に加えてください。
 - 桃に小さじ1ほどのツナマヨを乗せてください。
 - 約1時間冷蔵庫に冷えておいてから、召し上がってください。
- Drain the peaches.
*If the peaches are still in a whole, cut them in half.
 - Chop the parsley and chives.
 - Mix the canned tuna, mayonnaise, parsley and chives together.
 - Add some lemon juice, salt and pepper.
 - Fill the half peaches with about one teaspoon of the tuna-mayo mixture.
 - Put in the fridge for at least an hour and serve fresh.

国際交流員の活動 CIR Events

★英会話サークル

English Conversation Club
毎月第2と4土曜日 10-11AM
オンライン Online (Zoom)

(Japanese only)

★かるちゃーワークショップ④:食

🕒7月25日(金) 3:30-5:30PM

📍ニセコ高校 ワールドビレッジ

➡予約不要 どなたも大歓迎!

★インターナショナル・ラジオ

International Radio
FM76.2 Radio Niseko
土曜日(Sat.) 11-11:50AM

★ワールドカフェ World Café

🕒7月27日(日) July 27th (Sun)
2:00~4:00PM

📍町民センター Chomin Centre

➡要予約 Reservation required

お問い合わせ Contact



ニセコFRIENDS

Niseko Friends Office

役場企画環境課経営企画係

CIR : Peiru Lai / Joanna Lin

📞 0136-44-2121

✉ kokusai@town.
niseko.lg.jp

🌐 @nisekofriends

