Let's try English!

Vol.228

Message FROM
Nathan John Clinch
（中学校ALT）



Sunday Roast（サンデーロースト）

Hello everyone. For quite some time now I have been writing about people on the pound notes of England. I thought that this time I would take a break from that and write about something different. Maybe I am homesick, or maybe just hungry but today I will talk about the British Sunday roast.

A Sunday roast is an elaborate meal consisting of several different dishes arranged on a single plate, and its preparation requires a great deal of effort. This is not just a meal but a tradition dating back as far as the 18th century, and some say much further. In those days, many people would attend church services on Sunday mornings. Families would leave meat and vegetables cooking either at home or in the local bakery whilst they were at church. The meat and vegetables from the Sunday roast would often last the family through the rest of the week. Another origin for the Sunday roast, is that lords of the manor would reward their men for practicing military skills on a Sunday with a communal feast of roast beef. Roast beef has a strong connection with the English. The French still to this day refer to the English 'Les Rosbifs' (literally 'the Roast Beefs').



The Full Sunday Roast

A Sunday roast is comprised of a roast meat, usually beef, roast potatoes and various vegetables, Yorkshire puddings and gravy. The beef is slow roasted during Sunday morning. People get up early because the preparations take a long time. Variations of the meat include chicken, goose (or other game birds), lamb, or pork. The potatoes are roughed up, often coated with flour, and roasted in oil. Other root vegetables are usually roasted, and greens are boiled or steamed. These vegetables include carrots, swedes, turnips, parsnips, cabbage, broccoli, Brussel sprouts, and peas. Yorkshire puddings are a made from a simple batter and often cooked with the beef. Other variations include items such as cauliflower cheese, roast shallots, whole roasted garlic cloves, or sausages wrapped in bacon. There are many more regional variations. The drippings from the beef are used to make gravy, a rich meat sauce. Other condiments and sauces are also commonly used. English mustard and horseradish sauce for beef, mint sauce for lamb, cranberry sauce or bread sauce for chicken or other game birds. Birds are also often stuffed with a herb stuffing. Talking about it is making me so hungry!



Yorkshire Puddings

It's quite difficult to make a Sunday roast in Japan because beef is much more expensive and the vegetables are harder to buy. Also, it is not so common to have an oven in one's home. If you ever visit the UK, I highly recommend trying a roast dinner. Thank you for reading, see you next time.

こんにちは皆さん。ここしばらくの間、イングランドのポンド紙幣に描かれている人物について書き続けてきました。今回はそれをお休みして、別のことについて書いてみようと思いました。ホームシックにかかっているのか、それとも単にお腹が空いているだけなのかもしれませんが、今日はイギリスの「サンデーロースト」についてお話しします。

サンデーローストは、数種類の料理を一つの皿に盛り合わせた手の込んだ食事であり、その準備には多大な手間がかかります。これは単なる食事ではなく、18世紀、あるいはそれよりもさらに古くから続く伝統なのです。当時は、多くの人々が日曜の朝に教会の礼拝に出席していました。家族は教会に出かけている間、肉や野菜を自宅や地元のパン屋に預けて調理させていました。サンデーローストの肉や野菜は、その週の残りの数日間の食事の材料として、たびたび活用されていました。サンデーローストのもう一つの由来として、領主が日曜日に軍事訓練に励んだ家臣たちへの褒美として、ローストビーフを振る舞う共同の宴を催したことが挙げられます。ローストビーフはイギリス人と深いつながりがあります。フランス人は今日でも、イギリス人のことを「レ・ロズビフ（LesRosbifs）」（直訳すると「ローストビーフ」）と呼んでいます。

サンデーローストは、ローストした肉（通常は牛肉）、ローストポテト、各種の野菜、ヨークシャープディング、そしてグレービーソースで構成されています。日曜の朝、牛肉は時間をかけてローストされます。準備に時間がかかるため、早起きします。肉の種類としては、鶏肉、ガチョウ肉（またはその他のジビエ）、ラム肉、あるいは豚肉などがあります。ジャガイモは表面を粗くしてから、油でローストします。ローストする前に小麦粉をまぶすこともよくあります。その他の根菜は通常ローストし、葉物野菜は茹でるか蒸します。野菜には、ニンジン、スウェーデンカブ、カブ、パースニップ、キャベツ、ブロッコリー、芽キャベツ、エンドウ豆などがあります。ヨークシャープディングはシンプルな生地から作られ、牛肉と一緒に調理されることがよくあります。その他のバリエーションとしては、カリフラワー・チーズ、ロースト・エシャロット、ニンニクの丸ごとロースト、ベーコン巻きソーセージなどがあります。他にも地域的によって多くのバリエーションがあります。牛肉から出た肉汁は、濃厚な肉のソースであるグレービーを作るのに使われます。その他の調味料やソースも一般的に使用されています。牛肉にはイングリッシュマスタードやホースラディッシュソース、ラム肉にはミントソース、鶏肉やその他のジビエ（野鳥）にはクランベリーソースやブレッドソースを合わせます。鳥には、ハーブ入りの詰め物がされることもよくあります。この話をしているとすごくお腹が空いてきました！

日本では牛肉が非常に高価で、その野菜も手に入りにくいため、サンデーローストを作るのはかなり難しいです。また、自宅にオーブンがあることはそれほど一般的ではありません。イギリスを訪れる機会があれば、ぜひローストディナーを試してみることを強くお勧めします。読んでいただきありがとうございました。また次回お会いしましょう。

佐久警察署からのお知らせ



指名手配被疑者捜査強化月間

期　間　11月1日(日)～11月30日(月)





スローガン　「日本一安全・安心な信州を目指して」



令和８年８月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件等で特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者をはじめとして、約660人に上っています。

警察では、総力を挙げて指名手配被疑者の追跡捜査を行い、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいます。

一般市民に紛れて身を潜める指名手配被疑者を早期に検挙するためには、県民の皆さんのご協力がぜひとも必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。



問い合わせ先　佐久警察署0268(68)0110

俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

俳句　当期雑詠二字

【御代田風の道俳句会】

鰯雲親雲子雲ありにけり　宇田川紀代子
風ふけば剣の光花芒　荒木久美子
秋の燈や黄一色の佐久平　渡辺美智子
とんぼうを空に残して子ら帰る　千葉　幸子
雲海の切れて安曇野稲筵　柏木　恵子
煩悩を滅するほどの良夜かな　金澤久美子
地噺の脱線たのし敬老日　井田　美乃

俳句道場【五月会】

人の世に疎くなる日々草の花　窪田よし子
額裏の山水に色山の秋　小宮山みゆき
水弾く菊の花弁の黄金比　武谷美智子
西陣の日に染まりゆく柿紅葉　堀篭　幸子
秋の夜に知る辺なき道しかしかと　味木　美隆
セザンヌの描けし柘榴点す生　谷田川　武
牛乳を煮詰める無心秋時雨　山口こさち
無茶ぶりもひょいと躱して柘榴割れ　湯本みつる

中山道六十九次をゆく【シリーズ】㉛
塩尻宿＊太平洋の表塩と日本海の裏塩の最終合流点、中山道信濃圏最大の規模の宿場であったが明治の大火により最大の本陣とも消失したが旅籠「いちょう屋」が残存している。
小野家住宅「旧いちょう屋」国の重要文化財

耳立てよ千古の土間に霜の声　内堀　隆久