

こんにちは!

第2回

地域おこし協力隊 浅野めぐみ



茨城県出身。宮城県の大学で観光まちづくり学を専攻。出会った智頭町の人々のあたたかさに心を動かされ、卒業と同時に移住。現在は地域おこし協力隊として、毎日奮闘中。智頭町が誰かにとっての「第二の故郷」となるような、心温まる場所をつくりたい。その想いを胸に、地域の皆さんと共に力を合わせ、日々活動を行っています。

「地域おこし協力隊ってなんだいや!?」

今日は謎多き「地域おこし協力隊」について、隊員自ら解説していきたいと思います!!

そもそもどんな人たちなん!?

地域おこし協力隊とは、都会から田舎に移住して、地域活性化のお手伝いをする人たちです。都会の生活を離れ、自然豊かな地域で暮らし、その町の魅力を発信したり、地域の課題解決に取り組んだりします。観光、農業、イベント運営、地域資源の活用など、さまざまな分野で地域と共に活動します。

どんな仕事しとるだいや!?

地域おこし協力隊の仕事には主に「右腕型」と「課題提案型」の2つのスタイルがあります。右腕型は自治体のスタッフのサポートをしながら、地域の活動をサポート。課題提案型は地域の課題に向けて新しいアイデアを出し、解決に向けて積極的に動きます。それぞれのスタイルで、地域の特性に合わせた方法で地域の発展に貢献しています。こうした仕事を通じて、地域の人々と共に成長し、魅力的な未来を作り上げていくことが地域おこし協力隊の使命です。



おしえて! メンドーザ先生

Laing (レイン)



～ タロイモの葉のシチュー ～



In the Philippines, taro leaves are used to make a dish that is a specialty of the Bicol region: Laing. Laing is a stew that uses Taro leaves and meat or seafood simmered in coconut milk.

Traditional laing is quite spicy but you can make a non-spicy version. Depending on who is making it, it can be either just salty, or salty and sweet, you can adjust to your preference.

フィリピンでは、タロイモの葉はビコール地方の名物料理「レイン」に使われます。レインとは、タロイモの葉と肉、または魚介類をココナツミルクで煮込んだシチューです。

伝統的なレインはかなり辛いですが、辛くないバージョンも作ることができます。作る人によって、塩辛さだけの場合もあれば、甘辛くする場合もありますので、お好みに合わせて調整してください。

材 料

- 乾燥タロイモの葉 100グラム(千切りにして洗う)
- ココナツミルク 2リットル
- 味噌 1/4~1/2カップ
(フィリピン産エビペーストやバゴンを使うとより本格的に)
- 乾燥桜エビ 1/2カップ
(豚肉、乾燥アンチョビ、鰹節でも可)
- 玉ねぎ 1個(薄切り)
- 生姜 1/4カップ(薄切りorすりおろし)
- ニンニク 大さじ2(みじん切りor薄切り)
- タカノツメ 5~10本(お好みで調整)
- 塩と砂糖 適量

- 大きな鍋で、玉ねぎ、ニンニク、生姜を香りが立つまで炒めます。
- 味噌(またはバゴン)と乾燥桜エビを加え、香りが立つまで炒めます。
- ココナツミルクを加え、タロイモの葉と唐辛子をかき混ぜずに優しく加えます。葉を押さえて完全に浸るようにしましょう。
- 蓋をせずに30分煮込みます。
- 30分後優しくかき混ぜ、塩と砂糖で味を調えます。ココナツミルクがほぼなくなり、ココナツオイルが分離始めると、より美味しくなります。
- 炊いた白米を添えてお召し上がりください。