



赤瀬 凱さん(船越・22)

## 目指すは3年後の起業

「たくさんの人に山田町の魅力を知ってほしいです」と意気込むのは、今年4月から本町2人目となる地域おこし協力隊として活動している赤瀬さん。SNSを活用した地域の魅力発信のため、町内を駆け回っています。北上市出身の彼が本町の「地域おこし」に携わっているのは、大浦で漁業を営む祖父の影響。「幼いころから大浦に遊びに行くと、

祖父の漁について行ったり、釣りや虫取りに明け暮れたり、自然が大好きな子どもになりました。山田町が自分の原点ですね」と振り返ります。着任する前は埼玉県で働いていた赤瀬さん。「人が多く、通勤時間も長い都会暮らしにストレスを感じていました。自分のように自然に囲まれた生活に憧れている人は、海も山も魅力的なこの町を好きになつてくれると思います」と目を輝かせます。自分を「とことんこだわるタイプ」と分析し、「SNSに投稿する写真や動画にこだわって、

他の市町村に負けないくらいフォロワーを増やしたいです」と熱意を燃やします。今後の目標を尋ねると「3年間の任期を全うしたら、町内で起業したいです。そのためにも、1人前の協力隊として認められるように頑張ります」と将来を見据え、活動にも力が入ります。

## キッチンスタジオ No.157

### ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、お家で簡単！フライパンで本格的「彩りパエリア」です。

#### 【材料(4人分)】

米…2合 アサリ…150g<sup>2</sup> シーフードミックス…300g<sup>2</sup> 酒…大さじ3 鶏もも肉…120g<sup>2</sup> パプリカ…1/2個 アスパラガス…4本 タマネギ…1個 ニンニク…1片  
A {ウコン…小さじ1 水…400ml<sup>2</sup> コンソメ…小さじ1/2 塩…少々}

#### 【作り方】

- ①耐熱容器にアサリとシーフードミックス、酒を入れてラップをし、電子レンジで6分程度加熱する。アサリの口が開いたら魚介とだし汁を分ける。
- ②ニンニクとタマネギはみじん切り、パプリカは細切り、アスパラガスは下から3割くらい皮を剥き、斜め切りにする。耐熱容器にアスパラガスを入れ、ラップをして電子レンジで2分程度加熱する。
- ③鶏もも肉は一口大に切る。
- ④フライパンに③の皮目を下向きで入れて、中火で加熱する。全体の色が変わるまで炒めたら、ニンニクを加え、さらに炒める。香りが立ってきたらタマネギを入れ、透き通るまで炒める。

#### 彩りパエリア



1人あたりの栄養素 462kcal<sup>2</sup>、塩分1.6g<sup>2</sup>

- ⑤④に米を洗わずに加えて炒める。米が透明になってきたらAを合わせたものと①のだし汁を加えて混ぜ合わせ、蓋をして弱火で20~25分炊く。
- ⑥火を止め、①の魚介とパプリカ、アスパラガスを表面に飾り、蓋をして中火で5分程度炊く。
- ⑦蓋を取って、さらに1~2分加熱したら完成。