



中島 ^{たかし} 崇さん (飯岡・45)

地域の皆さんに密着した活動を

「地域の皆さんに密着した活動をしていきたい」。その語るのは、今年7月から「オランダ島」をテーマにした体験型観光の推進などに取り組むため、地域おこし協力隊として活動する中島崇さん。

本町1人目となる地域おこし協力隊に任命された中島さんは、滋賀県彦根市出身。移住前は、建設会社で電気工事士として働きながら、休日は自給自足に近い持続可能な暮らしを目指す「エコレッシ」活動を続けてきたとのこと。釜石市の活動家と知り合ったことがきっかけで、地域おこし協力隊募集を知り、移住を決意したそうです。

中島さんは、学生時代ハンドボール部で、汗を流していたとのこと。今でも体を動かすことが好きで、バイクやサーフィンなど多くの資格や経験を積んできた中島さん。「エネルギー管理士などの資格を活かしていきたい」と活動への熱意を燃やしています。

「自分のことを「明るくポジティブな性格」と話す中島さん。「今後は、地域の皆さんに密着した活動をするため、さまざまなイベントに参加し交流を深めていきたい」と笑顔で語りました。

キッチンスタジオ No.125

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手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、「ナンプラー不要！ガパオライス」です。

【材料（2人分）】

鶏もも肉…1枚※鶏ひき肉でも可（その場合は160g）
にんにく（みじん切り）…1片 玉ねぎ…1/2個
パプリカ（赤）…1/4個 ピーマン…1個 赤唐辛子…2～3本
卵（目玉焼き用）…2個 温かいご飯…お茶碗2杯分
サラダ油…適量 粗びきコショウ…お好みで

A {砂糖…小さじ1/2 しょうゆ…大さじ1と1/2
オイスターソース…大さじ1/2}

【作り方】

- ①鶏もも肉は余分な脂を取り除き、1.5cm角に切る。玉ねぎは1cm角に切り、パプリカ、ピーマンはヘタと種を取り、1cm角に切る。赤唐辛子は斜めに2等分し、種を取り除いておき、Aを合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉とにんにく、赤唐辛子を炒める。
- ③色が白っぽく変わったら、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加えてさらに炒め、Aを加えて炒め合わせる。
- ④フライパンに多めの油をひいて、目玉焼きを作り、裏側がパリッとなるように焼く。
- ⑤器にご飯と③を盛り、目玉焼きを乗せたら出来上

ナンプラー不要！ガパオライス



1人あたりのカロリー 504Kcal、塩分2.0g

がり！粗びきコショウはお好みでかけてください。

【ポイント】

タイ料理は香辛料が強く、好き嫌いが分かりますが、今回は誰でも食べやすいようにナンプラーとバジルを使わずに作りました。甘めの具がご飯と相性ピッタリで食欲をそそります。赤唐辛子は香りづけのために入れています。食べると辛いので気を付けてください。