瓦版 ICHINOHE 地域おこし協力隊 vol.05

レタス特集！
ご家庭にある食材で作れるレシピ。

新協力隊員、1名着任!!

新協力隊員ご紹介！

私は妻の実家の小さな山を守る林業を営みたいと考え、一昨年から自伐型林業の研修や車両系建設機械等の講習を受けてきました。

一戸町に来て近隣の山の所有者にお話しを伺うと、管理ができず困っている方が多いようでした。また3年前に大雨が降った時に沢の上から出た土砂が実家の周辺に流れてきてしまうこともあり、山を管理する大切さを痛感しました。

▶町内の林道を視察する本江隊員

そこで、林業や山の保全に関わる技術を身に付けて、自分の身の丈でできる自伐型林業がどこまで地域の山の保全に役立つことができるのかを試してみたいと考えるようになりました。

そのために地域の方々に信頼していただけるような技術を習得するとともに、みなさんと一緒に、人それぞれに無理なく多様なかかわり方ができる山づくり、誰もが行きたくなる山づくりをめざして「地域おこし協力隊」の活動を進めていきたいと思います。

本江（はじめ）　創
【千葉県出身】

お知らせ　一戸町役場の地下で食堂を営業中～地元の食材を料理で提供します！

営業時間
12：00～13：00
毎週木曜日
限定３０食

編集後記

今回、レタス特集ということで、奥中山の農家さんにご協力いただき、レタスを用いた小寺隊員によるレシピを掲載する事もできました。

私が一戸町に移住・着任して早いもので7月でちょうど、一年になります。町にも馴染んできたおかげか、書きたかった、コーナー「輝くいちのへびといちびと」として、協力隊と町の人との記事も書くことができるようになりました！

地域おこし協力隊は3年間の任期です。私たちは任期終了後も一戸町で生活していく事を望み日々、活動しています。それを実現するためにも1人の町民として、町の人と歩んで行きたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いします！

地域おこし協力隊　渡辺　達也

渡辺隊員の活動報告

広報活動のお手伝いや、本紙「瓦版」の発行などをメインの活動とする私ですが、その他の活動を今回から、進捗と共に少し掲載させていただきます！

現在、御所野遺跡をテーマにした「ふるさとCM大賞」のCM作成と「高森高原キャンプ場のバンガロー」の再活用を視野に入れた整備に力を入れています。

活動の詳細は左記QRコード先のFacebookページ（渡辺）をご覧ください！

▲高森高原キャンプ場バンガロー

編集・発行 一戸町役場 まちづくり課 地域おこし協力隊 渡辺 0195-33-2111(内線 215)　　令和３年 /2021.07

一戸町公営塾から 夏季講習のお知らせ

一戸町公営塾では今年も『夏期講習』を開催します。

夏休みには、たくさんの楽しいイベントが各地で開催されます。たくさん参加して素敵な思い出を作っていただきたいと思います。

しかし、忘れてはいけないのが夏休みの宿題ですよね。ついつい遊びすぎて後回しになりがちな夏休みの宿題。そんな皆さんの為に公営塾では苦手な生徒の多い算数と夏休みの宿題に焦点を当てたプログラムを作成して参加をお待ちしています！

申し込み方法は学校を通じて配布した資料をご確認ください。大変な宿題も公営塾で楽しく学習しましょう！！

地域おこし協力隊　一戸町公営塾　☎ 090-9617-6714

輝くいちの人びと　いちびと！

いちびとのステータス
出身地：岩手県奥州市
職業：農家

今回、協力隊でお邪魔させていただいたのは、奥中山で農家を営んでいる、山下達也さん。

その驚くところは 200 項目以上の課題をクリアして、世界標準の農業認証である、「グローバルＧＡＰ」を取得されている農家さんであり、国内の大型デパートや大型ハンバーガーチェーン店などにも出荷して、活躍されています。

町で活動していると様々な分野で一戸町で輝く人と関わることがあります。今後も町で輝く人を探して紹介していきたいと思います！

▲早朝４時ごろからレタスを収穫している山下さんのご家族

無理せず小さなことから始めよう！

「お茶しながら考えてみる 私なりの SDGs」がスタート！！

ふだんの生活から取り組めるＳＤＧｓ（エスディージーズ）って何だろう？を、ゆったり話して、理解して、行動しよう！という企画。第１回目は、６月２７日（日）鳥越・おむすび屋で行われました。

テーマは「食品ロス」。SDGs での目標 12「つくる責任つかう責任」につながります。内容は、SDGs とは？食品ロスとは？今日からできる行動は？の３つ。

◀「食品ロス」について開催された際の様子

主　催：株式会社柴田産業
進行役：荒内雅美さん（いちのへびより）
ファシリテーター：高橋直樹

▶鳥越地区にて開催された際のチラシ

少人数開催によってフラットな対話が生まれ、「買いすぎない」、「作りすぎない」など家庭でできる食品ロス対策の共有ができ、「自分ごと」として今日からできることを感じてもらいました。2030 年までに「一戸町」でできる行動。小さな一人ひとりの行動が、大きくたくさんの行動に変わります！

この「お茶しながら考えてみる 私なりの SDGs」は、毎月 1 回開催を予定しています。こんな事が聞きたい！あんな事を知りたい！がありましたら、高橋までご連絡ください。お待ちしています。

地域おこし協力隊 高橋直樹 ☎ 070-1142-7220

協力隊小寺シェフの家庭で作る旬のレタスを使ったレシピ

洋食店のような味！ レタスの卵スープ

材料（5 人前）

レタス	5 枚（一口大）	オリーブオイル	少々
ニンニク	1 片	水	1000cc
トマト	1 個（角切り）	鶏ガラスープの素	大さじ 3
タマネギ	1/4 カット	塩、コショウ	少々
卵	1 個		

1. 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ炒める。
2. 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れスープを作る。
3. 沸騰したら、レタス、たまねぎ、トマトを入れて塩、コショウで味を調え、溶き卵を入れて出来上がり。

手軽に本格的！ レタスのチャーハン

材料（5 人前）

レタス	3 枚（一口大）	卵	1 個
ウインナー	2 本（スライス）	ゴマ油	大さじ 1
ニンニク	少々（みじん）	鶏ガラスープの素	小さじ 2
長ネギ	少々（みじん）	塩、コショウ	少々
ご飯	500g		

1. ゴマ油をひいてニンニクとウインナーを炒める。
2. 溶き卵とご飯を入れて更に炒めて、鶏ガラスープの素を加える。
3. レタス、長ネギを入れて、塩、コショウで味を調えて出来上がり。

ベーコンが香る！ レタスのベーコン炒め

材料（5 人前）

レタス	8～10 枚（一口大）	油	大さじ 1
ベーコン	少々	しょうゆ	小さじ 1
卵	大さじ 1	塩、コショウ	少々

1. 油をひいてベーコンをカリカリに炒める。
2. レタスと溶き卵を入れて、塩、コショウで味を調えて出来上がり。

お酒のつまみにも！ レタスのナムル

材料（5 人前）

レタス	5～6 枚（一口大）	★ゴマ油	大さじ 1
★ニンニク	少々	★しょうゆ	小さじ 1
★いりゴマ	大さじ 1	★塩、コショウ	少々

1. レタスを一口大にちぎり水にさらし、水をきる。
2. ★を混ぜ合わせる。
3. 混ぜ合わせたタレとレタスを和えて出来上がり。