

キラリ人

うらた 浦田 ひろみ 広美さん
(小野・25歳)



▲表敬訪問された際、笑顔で話される浦田さん

今年の1月11日から2年間、青年海外協力隊の一員として、ボリビアに赴任されている浦田さん。昨年の12月16日に、町長を表敬訪問されました。国際協力に興味を持つことになったきっかけや赴任への思いをお聞きしました。

日本から飛行機を乗り継いで36時間。人口1千万人、日本の約4倍の国土を持つボリビア多民族国(ボリビア)は、ブラジルとペルーの間に位置します。浦田さんは、ボリビアの地で手工芸を用いて地域振興に関わる仕事に就かれることになりました。青年海外協力隊に興味を持たれたのは高校生の頃。雑誌で協力隊員の体験談を読んだのがきっかけになったそうです。

「私は、中学生時代、不登校だったんです。家族に心配をかけましたが、好きな

分野の勉強をさせてもらいました」と笑顔で語られました。英語が好きで、英語の勉強に力を入れられました。裁縫をしたり、自分で服を作ったりと、手芸も好きだったそうです。

高校生時代も、好きな英語の勉強に力を入れ、語学系の短大に進まれました。カナダへの留学も経験し、「英会話は気持ちよさを伝える手段」と気づかれたそうです。その後は、芸術系の大学へ編入し、写真を学ばれました。卒業後は、沖縄・西表島の染織家に師事。「沖縄で織物に

出会い、そこで得た経験が地域振興につながるなら」と織物の産地であるボリビアへの赴任を希望されました。第一希望のボリビアへの赴任が決定してからは、スペイン語の学習など、65日間の研修の日々を過ごされました。

ボリビアでは、「アンデス山脈の標高約3千メートルの高地で生活する予定です。食事は、主食がじゃがいもとお米。テンジクネズミも食べるみたいです」と、これから始まる異国での生活についても話してくださいました。

「今、学校に行けなくて悩んでいる人たちがいたら、『大丈夫ですよ』と声をかけていいます。好きなことを見つけて、自分に合った道を進んでいけばいい」と、メッセージをいただきました。自らの進むべき道を切り開き、その経験を生かして役に立ちたいという熱い思いでいっぱいになった浦田さん。「元気に帰ってきます！」と浦田さんの輝いた笑顔は、さらなる未来への希望で満ちあふれていました。



健康推進員
あさはら えつこ
麻原 悦子さん
(鳥居平)

ポイント

かぶは消化酵素を多く含み、食べ過ぎや胸やけに効果があります。葉もビタミンCやカロテンを多く含んでいるので、捨てずに食べましょう。だし昆布を少し入れるとぐっとおいしくなります。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

かぶ(小かぶ) 6個、油あげ1枚、しめじ1パック、にんじん3cm、ごま油小さじ5、水4カップ、こんぶ10cm1枚、コンソメ1個、塩少々、こしょう少々、水溶き片栗粉【片栗粉大さじ3・水大さじ3】、ゆず皮少々、すりごま少々

かぶのみぞれスープ

作り方

- ① こんぶを水につけておく。
- ② かぶは2個を食べやすい大きさのくし形に切り、残り4個はすりおろす。かぶの葉は2cmの長さ、油あげは1cm角に切り、しめじはほぐしておく。にんじんは3cmの短冊に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、かぶの葉、しめじ、にんじん、油あげ、切ったかぶをさっと炒め、①のだし汁とコンソメを加えて、柔らかく煮る。すりおろしたかぶを加え、煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、ゆずの皮を添える。
- ⑥ 好みですりごまをひとつまみふる。

☆ 1人分エネルギー 133kcal
たんぱく質4.7g / 脂質7.0g
食塩相当量0.8g