



## 南阿蘇村地域おこし協力隊 多文化共生推進プロジェクトに、 新メンバーが加わりました♪



野焼きにも参加しました！

名前：ヴィルヘルム・ヨハネス（中松三）  
着任日：2023年1月16日

プロフィール：  
ボン大学（ドイツ）哲学部  
博士号取得。慶應大学、  
ウィーン大学などで18年間教鞭をとり、  
三陸地方で沿岸漁業の資源管理に携わった  
後、2015年頃から本格的に研究対象を阿  
蘇に絞って「社会と自然」の関係などに  
ついて研究してきました。一度村を離れまし  
たが、今回再び戻ってきました。

「はっちゃん」と  
呼んでください！

### Q. 村に移住した理由

A. 以前関わっていた研究で3年間白川地区に住み、阿蘇の自然と人々が好きになって、人生の後半をこの地で過ごしたいと思うようになりました。地方で職を得られる条件を揃えるべく、介護分野についても学んでいるところです。

### Q. プロジェクト内容

A. SDGsの一環として、外国籍の人も生活しやすい環境を村内に整備すること。まずは日本語教室を開催するとともに、外国籍の人も積極的に地域に溶け込める場を設けていければと考えています。

### Q. 南阿蘇村の好きなところ

A. 土地改良事業によって統一された風景が特徴的と言える阿蘇谷に比べて、南郷谷には多様な地形があること。水がおいしいこと。あか牛のつばらな瞳にもキュンときます！

## Vol.34 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』



### 減塩高菜漬

#### 材料

- 高菜 ……………3kg
  - 食塩 ……………60g
  - ・やさしお ……30g
- ※好みにより唐辛子



#### 〈作り方〉

- ①高菜は茎が伸びて柔らかいところから摘む。
- ②食塩と「やさしお」を混ぜた調味料を作っておく。
- ③ビニール袋に高菜を入れて、②を混ぜ合わせ、高菜をもむ（あるいは袋の上から踏む）。
- ④漬け樽に③を入れ、落とし蓋をして重石をのせる（重石10kg）。
- ⑤1～2日経って、青高菜の汁が上がったら、重石を半分にする。漬け込んで4日目位から食べられる。食べない残量は冷凍保存（食べる時は解凍・水洗いして食べる）。

#### 【分析値】

青高菜漬の  
塩分は  
**1.8%**  
(水洗い後は  
1.7%)

塩分50%  
カット



今回使用した減塩調味料

JAグリーンなんごう・  
スーパームitting中松店にて  
販売中！

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704