

Hi there!
はいさい!
你好!

ニュージャージー州出身。
2024年8月1日国際交流員
として浦添市役所国際
交流課に配属。

ゆくいみそ〜れ〜!
ジェイソンと
ひと息カフェトーク
~JASON's Cafe Talk~

Episode 1
smells yummy talk
and journey talk

原文・和訳
ジェイソン チェン
JASON CHENG

もっとチャンプルーしよ!

読者の皆様こんにちは!秋に入っても厳しい暑さが続いています。いかがお過ごしでしょうか。早いもので、沖縄に来てもう1か月が過ぎたことに驚いています。

さて、「カフェ」の名に恥じないようにこのコラムを通して、食いしん坊・グルメの私が出会った旅の事を語りしたいと思います。沖縄に来て、最初の夜は沖縄料理が食べたくて近くの定食屋に入りました。日本人、外国人と相席になり、カタカナまみれのメニューを見て、他の人が注文していく中、私はどんな料理かも知らずに「チャンプルー」を注文しました。異なる文化を持つ人々が、同じテーブルに座って食事をする姿は、まるで私たちがチャンプルーの具材のようでした。そして、沖縄の真夏の夜という卵が私たちを包み、チャンプルーになりました。

忙しくて、楽しい1か月を振り返ってみると、南米研修生達と一緒に、沖縄戦史資料館や浦添城跡で歴史を学んだり、図書館で米国総領事の外交官達と会ったり、キンザー・フェスを回ったり、改めて浦添とアメリカの深い繋がりに気がきました。また、エイサーの稽古や珠算学校で沖縄の雰囲気を感じたことを嬉しく思います。毎日色んな人々に会って、浦添に触れてチャンプルーすることをやめたくない!

Let's Chanpuru More!

Hello readers! Even though we've entered autumn, how's everyone faring with the continuing harsh heat? I'm puzzled by how 1 month went by so fast.

Now, to live up to the name of "Café," I would like use this column to retell the journey by my gluttonous/gourmet mouth has taken me along. The first evening in Okinawa, I wanted to have Okinawan food, so I entered a nearby Teishoku diner. I shared a table with Japanese people and foreigners, stared at a katakana-filled menu, and ordered 'Champuru' like everyone else, without knowing what it was. The sight of people from different cultures sharing a table was like the mixed ingredients of Champuru. And the midsummer night vibes of Okinawa were like the egg poured over us, binding us all together into our own Champuru.

Looking back on the busy and enjoyable month, I realize once again the deep connection between Urasoe and the US through experiences like learning history with the S. American students at the Battle of Okinawa Historical Display Museum & Urasoe Castle Ruins, meeting U.S. Consulate Foreign Service Officers at the library, and visiting the Kinser Fest. On the other hand, I'm grateful to have experienced the unique flavor of Okinawa through activities like practicing Eisa and attending an abacus school. It's been so fun everyday meeting people and connecting with Urasoe, I don't want to stop "Champuru-ing!"

「18歳から54歳の皆さまへ!」

ハイサイ
こちら市長室!

今月10月は骨髄移植推進月間です。水泳の池江璃花子選手が白血病から骨髄移植を経て、再びオリンピックに出場した話は有名ですね。

実は私も20代の頃にドナー登録を行い、30代で骨髄提供者となりました。骨髄を提供するためには、4日程度の入院と全身麻酔下で行われる骨髄採取手術が必要なので、決して簡単ではありませんでした。

しかし、この誰かの命を救うことができた骨髄提供体験は、今でも私の人生の中で輝く思い出となっています。骨髄バンクは、骨髄移植が必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。ドナーが見つかる確率は、他人の場合数百、数千分の1。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを獲得するためには、人でも多くのドナー登録が必要ですが、今後10年間でドナーが激減することが懸念されています。そこで私から読者の皆さまへ3つのお願いがあります。



▲日本骨髄バンク



①ぜひドナー登録をお願いします。ドナーは55歳を迎えると自動的に卒業となります。ですから、ごんごん新しいドナーを増やす必要があり、特に長い期間登録が可能な若い年齢の下

②経営者や社長の皆さん、ドナー休暇と言わずとも、ボランティア休暇や特別有休制度といった休暇を認めてもらえませんか。ドナー適合者が骨髄提供するためには、どうしても面談や検査も含めて8〜10日ほど仕事を休まなくてはなりません。ぜひとも気持ちよく安心して提供できるような職場環境を用意してもらいたいのです。

最後に、③みんなで骨髄バンクについて広く多くの人に伝えて下さい。若くて元気なあなただからこそできる命を救う、命を繋げる活動です。多くの他人の命を救うのに、数万分の1の確率で同じ白血球の型を持つ誰かとあなたは見えない糸が繋がっています。そして、その誰かの命を救えるのはあなただけかもしれません。

この神秘的な絆を探して、骨髄バンク事業を支えてください。

浦添市長
松本 哲治



てだっ子 STUDIO

てだこキッズファースト
宣言大使
てだ子

スタジオ

大平在
大好き♡
ビビリだけで、ワンコ

港川在
お兄ちゃんにっったよ♡

仲西在
父親譲りの眉毛の
さ(ち)ちゃん

写真募集!

当眞 莉愛 ちゃん(9歳)

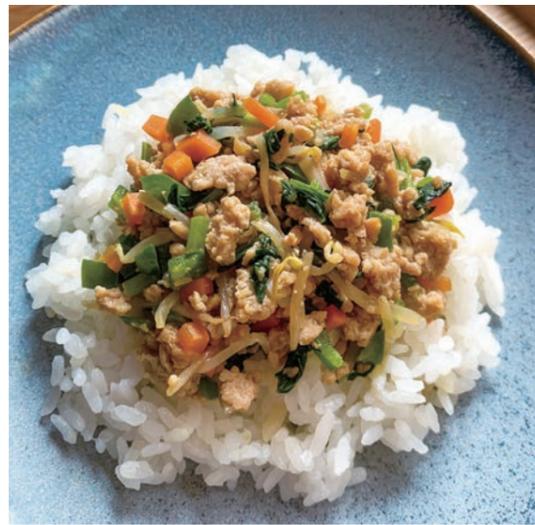
山口 成咲 ちゃん(4歳)

當銘 希織 ちゃん(1歳)

【募集対象】市内在住の0〜9歳のお子さん
【応募方法】右記の二次元コードから①お子さんお名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントと、画像データ(JPEG等)を添付し送信してください。
応募はこちら▲

●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(たて撮り推奨)
●これまでに掲載されていないお子さんを優先します。
●応募者多数の場合は、抽選の上、掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

簡単!健康!サッと作れる!
サッとごはん



85品目

子ども園の人気メニュー
カラフルそぼろ丼

低脂質

材料(大人5人分)

- ・ご飯(1人分) …… 200g
- ・豚ひき肉、鶏ひき肉…各120g
- ・大豆ミンチ(乾燥) … 30g
- ・もやし …… 3/4袋
- ・小松菜 …… 3〜5株
- ・ピーマン …… 中3個
- ・にんじん …… 1/2本
- ・にんにく、しょうが … 各少々
- ・油 …… 大さじ1

【下味用】
三温糖(大さじ1)、醤油(大さじ1)、みりん(小さじ1弱)、料理酒(小さじ1)、塩(少々)

【仕上げ(調整)用】
三温糖(小さじ2)、醤油(小さじ1)、ごま油(小さじ1と1/2)

作り方

- ①大豆ミンチ(乾燥)を表示の通り戻す。(お湯で戻すと約90gになる)
- ②小松菜・にんじん・ピーマンは粗みじん切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋に油をひき、②のにんにく・しょうがを炒める。
- ④③に豚ひき肉・鶏ひき肉を加えて炒める。半分ほど火が通ったら、①の大豆ミンチを入れ、下味用の調味料で味付けする。
- ⑤④ににんじんを入れ、火が通ったら、ピーマン・小松菜・もやしを入れてさっと炒める。
- ⑥仕上げ用の三温糖・醤油で味を調え、最後にごま油をかける。
- ⑦器にご飯をよそい、そぼろを盛り付けたら完成!

栄養成分表示(1人当たり)
エネルギー 548kcal
脂質 13.6g/食塩相当量 1.0g

うめ〜しポイント
お野菜たっぷりのカラフルそぼろ丼、野菜嫌いな子どもも食がすすみます☆
子ども用に作る場合は、大人用の半分の分量になります。

レシピ提供: 南天Okinawa株式会社