



シェイ・ヤマグチの

出会いに

Mahalo

マハロ＝感謝の意味vol.31

原文・和訳

シェイ・ヤマグチ
Shea Yamaguchi

ハワイ州オアフ島出身。
2018年8月から国際交
流員として、浦添市役所
国際交流課に配属。

社会のオンライン化

最近では、「オンライン」、「テレワーク」、「ズーム」などの言葉を耳にすることが多いのではないのでしょうか。直接会うことを控える要請があり、人との接触がますます減っていますが、その代わりにデジタルでのコミュニケーションが増えています。

私の場合は、短い間の在宅勤務を2回行いました。幸いなことに、私の業務は在宅から進められるので、大きな障害はありませんでした。人とコミュニケーションを取るときは、電話やメール、または会議の場合のオンライン会議で済ませました。スマホやパソコン操作に優れている人々には、このような社会のオンライン化は馴染みやすいと思いますが、仕事環境や設備等の様々な問題点が存在します。

例えば、私は今年度ほとんどの交流企画を中止する必要がありました。地域の交流は私一人ではなく、地域の人たちの協力があるからこそできます。実績として、図書館での英語おはなし会やハーモニーセンターでの日本語で話そう講座が主な活動であり、どれも縮小対象となりました。両方の交流をオンラインで開催することもできるとしつつ、設備が整っていないため実施はできません。

社会のオンライン化は難しいと思います。パンデミックに襲われ、まさにイチカバチかの不慣れなものばかりでしょう。私も次年度に向けて、オンライン化の交流を取り組めるような活動に励みたいと思います。

A peek into the digital age of society

Recently, words like “online”, “telework”, and “Zoom” are being used more often. Because people aren’t able to meet up in person, people-to-people interactions are slowly decreasing. But on the other hand, digital communication is on the rise.

In my case, I have done work from home two times for very short periods. Fortunately, I was able to work from home both times without any serious issues. If I ever needed to communicate with someone for work, I could call or mail them, or even hold an online meeting when necessary. Generally, people who are used to using smart phones or computers can make this transition easily, but there are big issues regarding work environments and equipment.

For example, I had to cancel many of my in-person exchange projects this past year. These projects are only possible with the help of many people in the community. The only things that I could do safely were reading English picture books at the public library and participating in a Japanese language workshop at Harmony Center. Both were reduced in size. I thought about reasonable ways to do these online, but in the end, there isn’t any equipment that would make these possible.

Transitioning to digital is difficult. And with the pandemic, making the transition to online is sink or swim for many. For next year, I really want to make some sort of exchange possible via online.

春キャベツでふわふわ食感に **41品目**

キャベツメンチカツ



材料(5人分)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ……………1/4玉 ・合いびき肉 …… 400g ・卵 ………………1個 ・パン粉…………… 大さじ2 ・塩 ………………ひとつまみ ・こしょう …………… 少々 〈衣〉 ・小麦粉 …………… 適量 ・卵 ……………… 適量 ・パン粉 …………… 適量 | <ul style="list-style-type: none"> 〈ソース〉 ・ケチャップ…………… 大さじ2 ・ウスターソース…大さじ2 ・粒マスタード…………… 小さじ2 |
|--|---|

エネルギー425kcal/たんぱく質18.5g/脂質30.1g/炭水化物17.1g/食塩相当量1.6g

作り方

1. キャベツは粗みじん切りし、分量外の塩を少々ふってしばらく置き、しんなりしたら水気を絞る。
2. ボウルにひき肉・卵・パン粉・キャベツ・塩・こしょうを入れてよくこね、10等分にして丸く形を作る。
3. 小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で中までしっかり火が通るようにじっくり揚げる。
4. ソースの調味料を混ぜ合わせ、食べるときにかける。

うめ～しポイント

生地にキャベツを混ぜることで、肉だけのメンチカツよりも食感が柔らかくなり、子どもや高齢の人も食べやすくなります。また、ボリュームも増え若い人も満足できる食べ応えです。

野菜がたくさん食べられる！ **42品目**

キャベツ入りコーンスープ

材料（作りやすい量）

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ …… 1/4玉 ・玉ねぎ …………… 1/2個 ・しめじ …………… 1/2袋 ・サラダ油…………… 小さじ1 ・水……………500ml ・固形コンソメ……………1個 ・塩 …………… 小さじ1/2 | <ul style="list-style-type: none"> ・クリームコーン……………1缶 ・牛乳(または豆乳) ……300ml |
|---|---|

エネルギー68kcal/たんぱく質2.5g/脂質2.0g/炭水化物11.0g/食塩相当量0.8g

作り方

1. キャベツは太めの千切りに、玉ねぎは薄切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。
2. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらキャベツ、しめじを加えて軽く炒める。
3. 水、コンソメを入れて火が通るまで煮る。
4. クリームコーン、牛乳、塩を加えて味を調整する。

うめ～しポイント

野菜が苦手なお子さんにもおすすめ！冷蔵庫で3～4日保存できるため、多めに作ってストックしておけば、朝ごはんの準備も楽々♪



簡単！健康！サッと作れる！

サッとごはん

特別版

「春キャベツを味わおう！」

野菜が美味しい季節になりました。今旬なのが「春キャベツ」。普通のキャベツと違い、葉と葉の間隔が緩く、ふわっとして水分が多く、柔らかいのが特徴です。この時期だけ楽しめる「春キャベツ」で美味しくサッと作れるレシピを紹介します。



\ もう1品プラス！ /

キャベツをレンジでチンして、お好みのタレや材料を加えるだけ！



材料（作りやすい量）と作り方

キャベツ1/4玉を食べやすい大きさに切り、耐熱皿に移し電子レンジ500Wで6分加熱する。
〈おなかのチン〉
 削りかつお1/2パック、酢・しょうゆ各大さじ1を混ぜ合わせる。
〈無限キャベツ〉
 塩こんぶ4g、ごま油小さじ1を混ぜ合わせる
〈みそダレ〉
 みそ・砂糖・みりん・すりごま各大さじ1と水適量を混ぜ合わせる。