

自己紹介

倉林 実央

島原市地域おこし協力隊(2020年8月～)

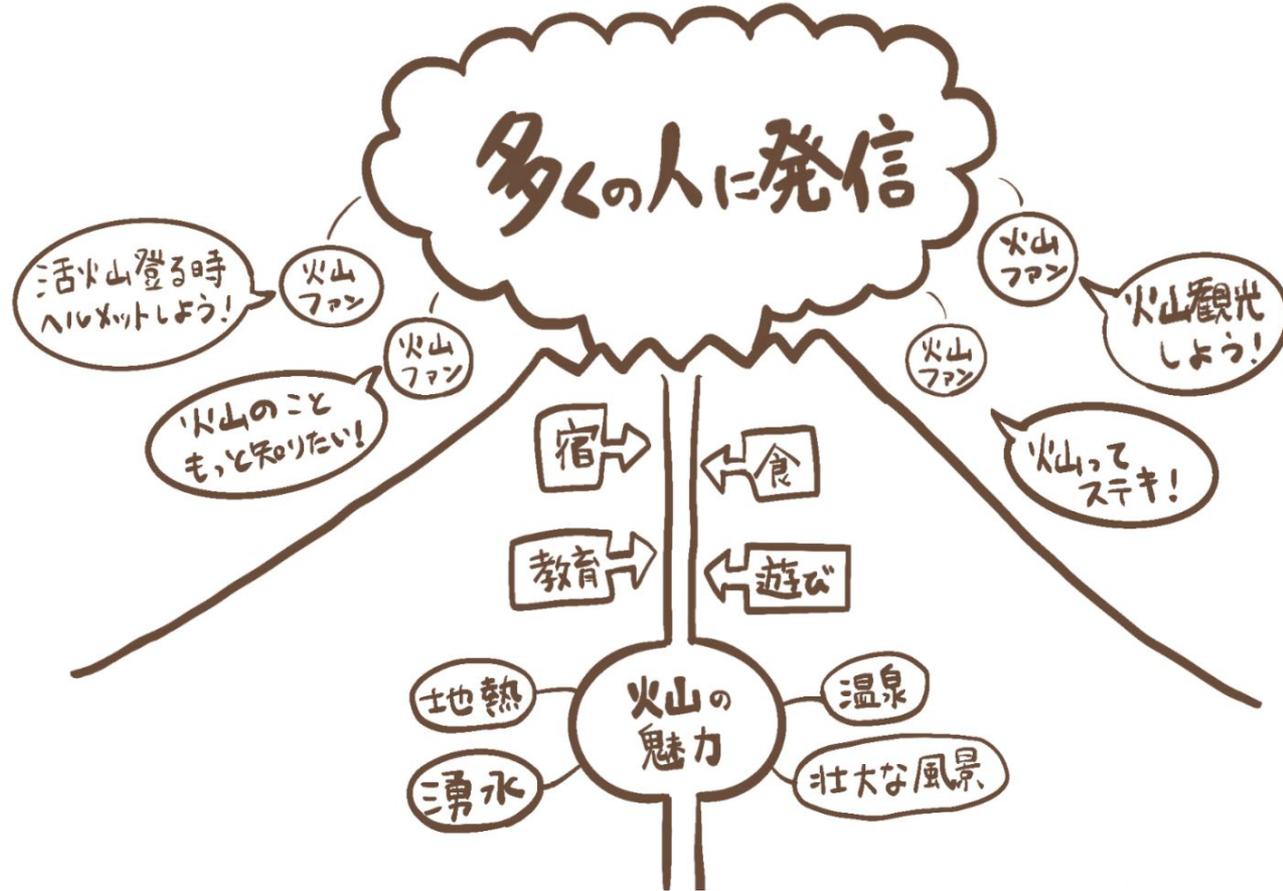
埼玉県比企郡川島町出身(Amazonの巨大倉庫がある町)
1991年生まれ(平成新山と同じ年)

■ 隊員としての主な活動

- ・火山の魅力発信・活用した観光推進
- ・SNS等を利用した島原市の情報発信
- ・空き家を活用した地域拠点づくり



火山funfanプロジェクト



火山弁当(2021年5月～販売中)

「火山の恵みを食べながら感じるお弁当」

- ・販売店:「島原むすびす」
- ・島原半島産の食材を9割以上使用



火山弁当

風光明媚 火山弁当

夏場の山を彩る島原半島産の食材を9割以上使用。島原半島の火山活動がもたらした豊かな土壌が、多種多様な野菜が育ちやすい環境を築き、春鰯や鯛魚が盛んな山崎産の「山崎産」の魚介類が、清流と海に接する島原半島産の食材を9割以上使用。

春鰯の刺身 島原半島の春鰯を、新鮮な状態で提供しています。	島原産の魚介類 島原半島の山崎産の魚介類を、新鮮な状態で提供しています。	島原産の野菜 島原半島の山崎産の野菜を、新鮮な状態で提供しています。	島原産の調味料 島原半島の山崎産の調味料を、新鮮な状態で提供しています。
島原産の肉類 島原半島の山崎産の肉類を、新鮮な状態で提供しています。	島原産の卵 島原半島の山崎産の卵を、新鮮な状態で提供しています。	島原産の漬物 島原半島の山崎産の漬物を、新鮮な状態で提供しています。	島原産のデザート 島原半島の山崎産のデザートを提供しています。

島原むすびす × 島原市物産公社 × 島原市農産物加工センター × 島原市観光協会 × 島原市観光局

ロケ弁当に採用された風光明媚火山弁当



しまてつかフェトレインのメニューに採用(4・5月限定)

雲仙火山トルコライス(2021年8月～販売中)

「視覚と味覚で雲仙火山を味わう」

- ・販売店: がまだすドーム内「ジオカフェ」
- ・島原半島産の食材を半分以上使用

島原市地域おこし協会の火山女子くらりんがオススメ!!

視覚と味覚、ダブルで雲仙火山を味わおう!!

がまだすドーム3階展望デッキからの景色を再現!!



平成新山
雲仙火山から噴出したデイサイト質溶岩をイメージした黒米ご飯。黒米は千石産です!

女ヶ見カルデラ
約2万7千年前に発生した山崩れが作った地形を、地元産野菜を再現。

雲仙火山地域最大の溶岩ドーム眉山
雲仙産の豚肉を使用し、トンカツで再現。デミグラスソースと一緒に召し上がれよ!

豊かな農作物を育む火山性扇状地
ナポリタンの上にみんな大好き雲仙ハムと島原産の印が載ってます!

この紙はお持ち帰り頂けます。

島原半島ジオパーク公認

ドリンク付

雲仙火山トルコライス 1,700円 (税込)

平成新山カステラアイス(2022年5月～販売中)

- ・販売店: がまだすドーム内「ジオカフェ」
- ・島原市内のカステラ業者「文旦堂」のカステラを使用

新発売!!

平成新山カステラアイス

溶岩ドーム

緑が増えた山肌

ポフは本物の平成新山

ティラミス味

ぎゅわんもちもちの求肥

カステラの間にバニラビスマスカルポーネアイス

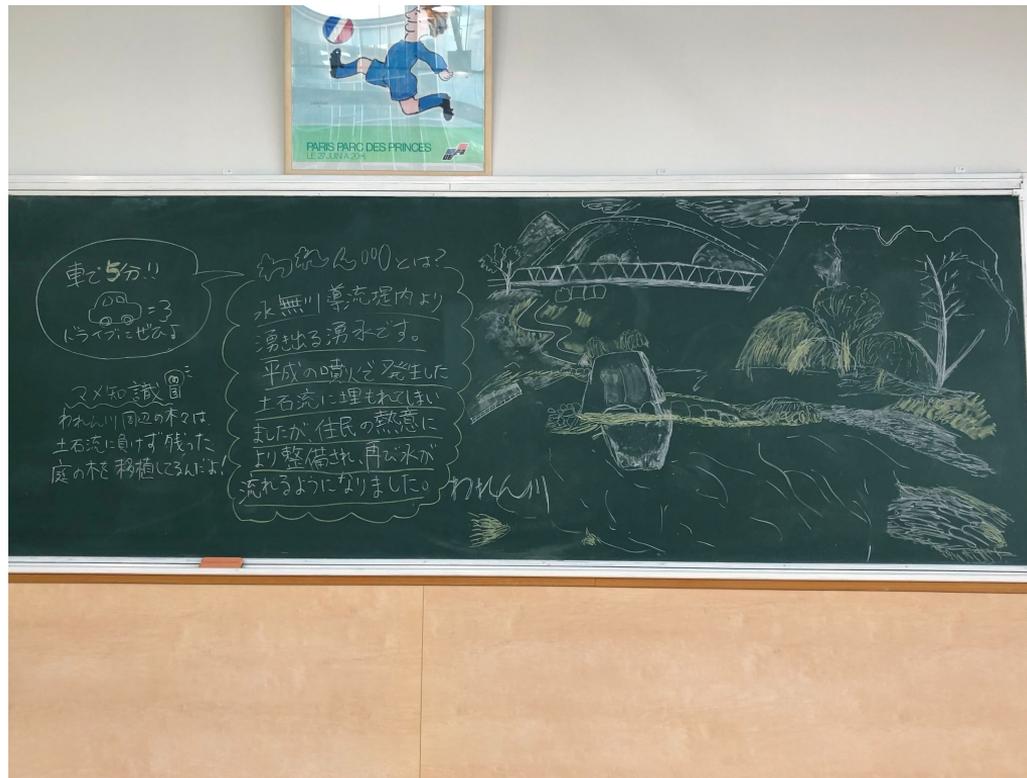
がまだすドーム 1F ジオカフェにて販売中!

営業時間 11:00～16:30 (木曜定休)

黒板ジオアート

がまだすドーム内ジオカフェの黒板にて
島原市内のジオスポットを紹介

- ・絵はジオカフェ従業員に依頼
- 障がい者の社会参加の機会づくり



くじら焼き 抹茶ストロベリー味(イベント限定)

「火山をイメージしたくじら焼き」

- ・アドバイザー派遣制度で講師となった(一社)東彼杵ひとことものの会社の森代表理事からの紹介で実現
- ・CHANOKOと共同開発
- ・島原農業高校が作った苺ジャムを使用



レシピ募集からの商品化

- ・首都圏、関西に在住する大学生との共同企画
- ・島原市民を対象にレシピ募集
- ・島原市食生活改善推進員協議会に協力依頼し

レシピ収集

- ・親子対象の料理イベント企画→断念
- ・レシピより商品化→断念
- ・レシピをクックパッドに掲載



あなたのレシピが 商品になるかも？ ～島原産食材レシピ大募集～



島原の豊かな自然が生んだおいしい食材。
皆さんはご家庭でどう調理されているのでしょうか？

「ウチの食卓で大人気の料理」「何世代にわたって食べてきた馴染みの味」から「意外と美味しい組み合わせ」「この食材さえあれば時短でできる料理」まで自分だけ知っておくには「もったいない」料理があると思います。

そこで自分の料理をきっかけに“人の輪”を広げてみませんか。島原市民とレシピを共有し、その美味しさを全国の人を知って頂く為、皆さんのレシピをもとに、島原地域おこし協力隊と関東・関西圏の大学生が「島原産食材を使った商品」を開発します。

応募資格があるのは 島原市在住の皆さん です。
年齢やプロ・アマなどは問いません。

皆さんからの応募をお待ちしております！



応募フォーム
はこちら！

【応募方法】

① 応募用紙の場合

本紙裏面、または市のホームページより専用の応募用紙をダウンロード、A4サイズで印刷したものに料理写真の添付を含む必要事項を記入して頂き、下記の施設いずれかに持参、又は郵送にてご提出ください。

持参での提出先
島原市シティプロモーション課、有明公民館、三倉公民館、杉谷公民館、森岳公民館、豊丘公民館、白山公民館、安中公民館

郵送での提出先
〒855-8555 長崎県島原市上の町537番地
島原市長官舎シティプロモーション課
地域おこし協力隊宛

② 応募フォームの場合

QRコードから応募フォームに入り、料理写真の挿入を含む必要事項を記入し送信してください。

【応募期間】

9月16日(木)～10月31日(日)

※郵送でご提出の場合、
10月31日消印有効です。

【応募条件】

テーマ食材の使用

島原市は人参や大根、白菜、ブロッコリーなどの農産物、昆布やめかふなどの海産物に恵まれています。

下記のテーマのいずれかを選び、うち1点以上の指定食材を料理の中で使用することが条件です。

- ① 農産物（人参・大根・白菜・生姜・椎茸・ブロッコリー）
- ② 海産物（昆布・めかふ）

※一人につき応募できるレシピ数に上限はありません。

レシピ例 ブロッコリーのポタージュ



材料（2人分）

- ・ブロッコリー 130g
- ・牛乳 200ml
- ・無糖顆粒豆乳 200ml
- ・パイオン 1個
- ・塩こしょう 少々
- ・フライドオニオン お好みで

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる
- ② 鍋に牛乳とパイオンを温め、①を加えて茹こしょうで味をととのえる
- ③ 粗熱をとって、ミキサーにかけて
- ④ ③を鍋に移し、豆乳を加えてひと煮たちさせる
- ⑤ 器に注ぎ、お好みでフライドオニオンを散らす

ポイント

栄養豊富なブロッコリーをスープにする
ことで最後まで食べられます！

【審査】

「美味しさ」「オリジナリティ」「加工のしやすさ」の3点を考慮し、総合的に審査させていただきます。
(11月～審査 12月～商品開発)

【表彰】

商品化し受賞 / 素敵なレシピで賞

「商品化し受賞(0～2名)」

レシピを元にした商品を提供するブランド名に提案者の名前が入る権利
(例:「○○さん考案」野菜餃子)

『素敵なレシピで賞(10～30名)』
島原市の地産地消レシピを紹介するクックパッド(開設予定)での掲載

※入賞者のみ12月頃に通知を発送致します。

問い合わせ先: 島原市 シティプロモーション課 地域おこし協力隊 (0957-61-1652)
主催: 島原地域おこし協力隊 × “輪”になるしまばら”大学生チーム

応募用紙は
裏面です

今年の12月まで毎月更新！



島原産食材レシピも郷土料理も！

クックパッド

「バラゴロー！島原ごはん」で検索！

献立に困った時、
食材を使いきりたい時に便利♪

レシピを
探してみよう！
→





バラゴー！島原ごはんのキッチン

👤 フォロー | 👤 フォロワー

長崎県島原市産の農産物、海産物を使ったレシピを紹介します！レシピ考案者：島原在住 ...

トップ

レシピ
38

つくれば

献立

📖 ブログ

レシピ (38品)

[レシピ一覧](#)

更新情報



2022/08/01 レシピを公開しました
[かんざらしブルーハワイ風](#)

2022/08/01 レシピを公開しました
[いわしのサンドフライ](#)

2022/08/01 レシピを公開しました
[豚味噌ゴーヤ](#)

2022/08/01 レシピを公開しました
[いかとオクラの梅和えそうめん](#)

2022/08/01 レシピを公開しました
[ゴーヤの白和え](#)

📊 キッチンレポート



前日のアクセス数 **639** 回

届いたつくれば **3** 件

[もっと詳しく見る](#)

🌶️ レシピを大募集!

ピリ辛

限定グッズプレゼント!

🍆 今週のレシピ募集

なす

限定グッズプレゼント!

🍴 のせる

レシピ

献立

つくれば

レシピのタイトル あと 20 文字

例: にんじんの簡単サラダ

作り方の入力に進む



バラゴー！島原ごはん のキッチンレポート

このページはあなたのみ閲覧できます

トップ

お知らせ

レシピランキング

アクセスランキング

累計ランキング

レシピに掲載

つくれば

献立

料理動画

活動記録

うれしい出来事年表

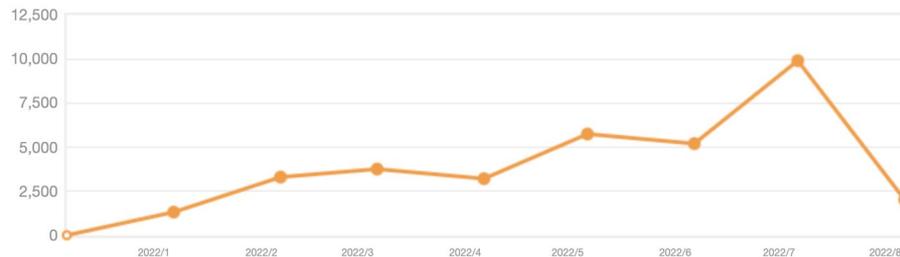
コンテスト応募

アクセスランキング

日間

月間

MYキッチンの総アクセス数: **34,549**



レシピランキング 2022/08

アクセス総数

1位	豚味噌ゴーヤ	843
2位	いかとオクラの梅和えそうめん	577
3位	ずんだもち	83
4位	いわしのサンドフライ	69
5位	ゴーヤの白和え	57
6位	なすのバン粉焼き	50
7位	手羽先の甘辛揚げ	47
8位	めかぶと納豆と山芋の3色ネバネバ丼	35
9位	蓬わかめの佃煮	34
10位	ネバトロそうめん	30

VRを活用したワークショップ

- ・VR体験会実施

7/30(土)がまだすドーム

8/6(土)土曜夜市(大人もOK)

- ・都会で体験イベントを実施し
観光集客に繋げたい





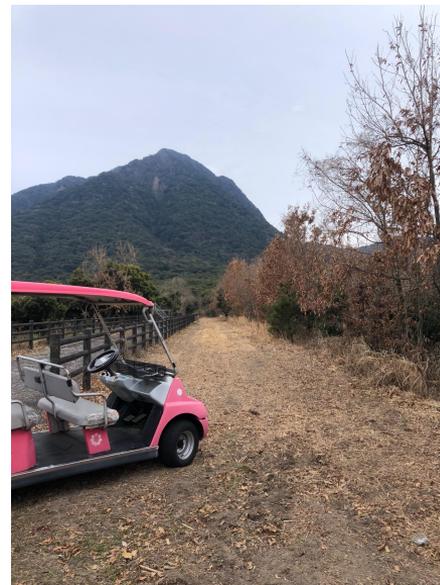
耕作放棄地を利用した栽培実験(予定)

平成の噴火によって被害を受けた千本木地区(中尾川導流堤)内の**耕作放棄地**を利用



そばを栽培する実証実験(8月種まき、11月収穫予定)

中尾川導流堤内にある「**しまばら火張山花公園**(NPO法人しまばら芝桜公園運営)」の一角にて

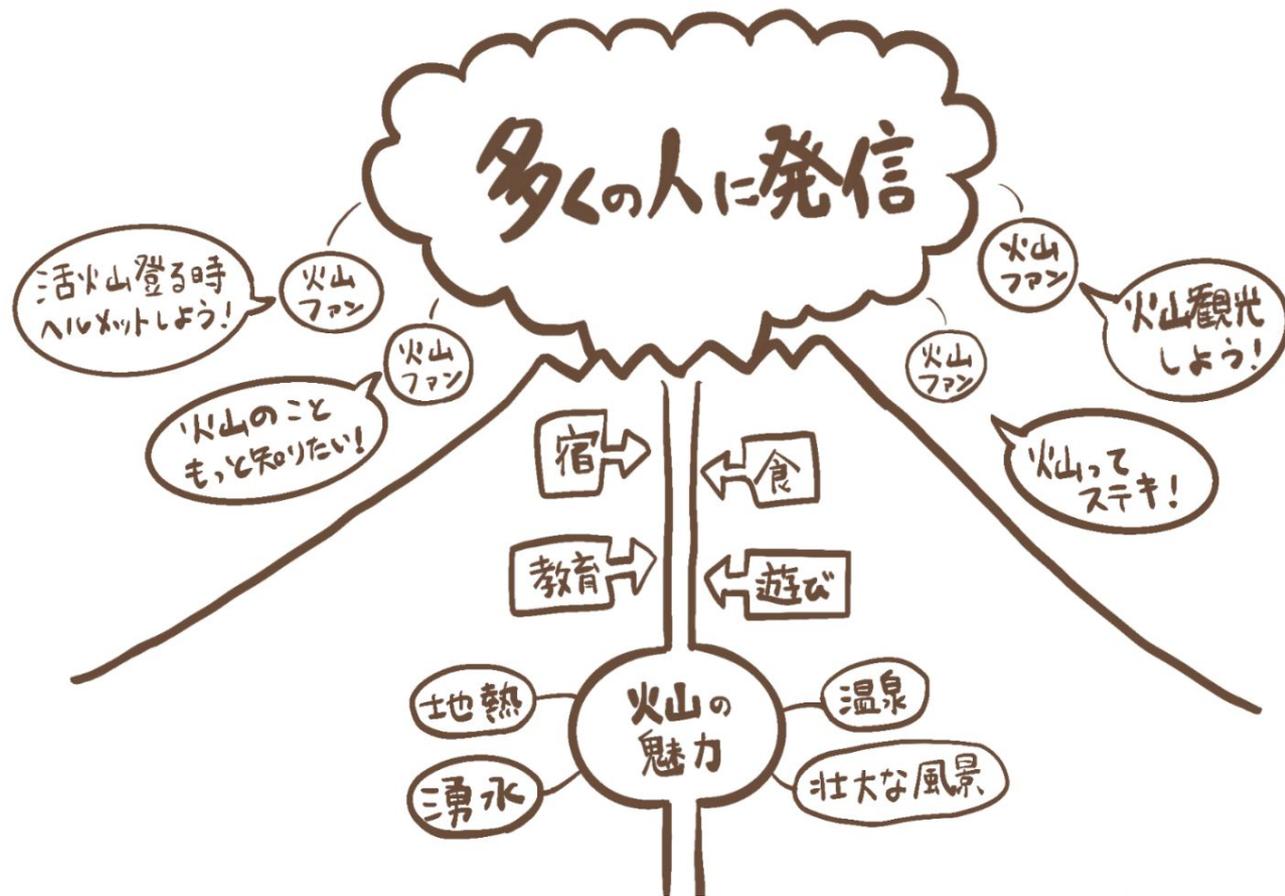


栽培予定地(2月時点)

平成新山の防災登山にチャレンジ(2021年11月)



退任後: 火山好きな人を増やすことで起業します!



火山の魅力を発信したことによる収益を 火山の教育・防災・被災地復興に還元

例えば・・・

子供食堂で食×火山教室



被災地に非常食を届ける



被災遺構の保存・土地の活用



退任後

- ・2022年8月末 退任 9月～産休(里帰り出産)
- ・2023年春～夏 個人事業主として起業 →今後、一般社団法人やNPOに変更検討

<準備中>

- ・島原市内に火山の恩恵をコンセプトとしたシェアハウスの開業準備

<計画中>

- ・雲仙岳(島原半島ジオパーク)と島原半島の食の豊かさをアピールできる商品開発
- ・VRを活用したワークショップ→都会のイベントで実施し島原半島のアピール!
- ・Webメディア・季刊誌の発行(火山の恩恵を活かして生活する人をピックアップ)