

消費地産を 広める



『たい焼き伝説』
木村公明さん・明子さん夫妻

能代駅前市場内にあり、たい焼き歴26年の夫妻が営むお店です。地場産食材を使用し、ピザや豚軟骨など様々な料理を提供するお二人に、その活力の秘密を聞いてきました。

Q 地場産食材を使用する理由とは？
A 活気を失っていく能代を盛り上げるために、地元農家の方々が作られた食材で料理を作り、県内外に「能代」をPRしたいので、地場産食材にこだわっているんです。

Q 地場産食材の良いところは？
A コープ時代から付き合いのあるJAの食材ですので、安心してお客様に出せます。特に『あきた白神ねぎ』は甘くて、どんな料理にも合うので、料理には欠かせませんね。

Q オススメ料理は？
A 2年前から売り出している「白神NEG I味噌ピザ」と、今後B-1グランプリへの出品を目指している「能代豚なんこ

つ」です。共に「あきた白神ねぎ」を使用しています。
Q 今後の意気込みを教えてください。
A 消費者の目線で料理を作ること忘れず、県内外の各種イベントに参加して、もっと「能代」をPRしていきます。そのことが、消費地産を広めると同時に、地域活性化につながると考えています。

たい焼き伝説

住所 能代市元町10-9 能代駅前市場内
営業 8時30分～18時30分 水曜日定休
問い合わせ 0901297219561

な感またついで食しきみて取、くあやかきす『あきた白神ねぎ』を2枚かべめつ仕2か食炒よにら細つに『味かをつ緒』味頭骨し一ぎる一軟残した神にす豚いをし白きま

産練を！ねは場に増すた性地寧味でし相と丁寧品の出のぎ、ね逸けとねわ製た溶ズ神だ特つがー白こたに甘みチすきたにの味噌で大豆上ーぎ味群『あ大豆ソねぎ抜



白神NEG I味噌ピザ



能代 豚なんこつ

みんなでよい食プロジェクト



これからの日本人にとって本場に「よい食」とは何かを、日本の農家、JAグループ、そして消費者等みなさんが一緒に考えて、行動していく。そして、やがては「国産」を選び食することを当たり前にしていく。それが「みんなのよい食プロジェクト」です。

■「よい食」実践のためによい食べ方の提案を！
「よい食」を考えることはとても大切です。そして、もっと大切なのが、自分の考える「よい食」を実践して続けること。でも、楽しくないもの、つまらないもの、続かないのでNG。家族仲良く楽しくできることが、なにより重要な要素になります。家族そろってのごはん、待ち遠しい朝食、手づくりの愛情こもった料理——笑顔で楽しく実践できる「よい食」のルール作りをしてみましょう。

(1)原点は家族そろって「ごはん」中心の食生活に
最近、子どもたちや大人でも目立つのが、家族がいるのにバラバラのメニューを食べる「個食」や、たった一人で食べる「孤食」。カロリーは足りても、心を満たすことができず、栄養が不足してしまします。最低でも1日1食は家族そろって食卓を囲み、みんなでおしゃべりしながらの楽しい食事をとりたいたいですよね。これこそがまさに「よい食」！家族のきずなも深めます。
ごはん中心、一汁三菜の日本型食生活も「よい食」の代表です。栄養バランスがよくヘルシーな総菜は、もち

ろん野菜が主役です。地元の旬の野菜を使えば、それだけで食農教育の教材。野菜の話子どもたちに伝えることができます。もちろん、おいしさも新発見です。

(2)「よい食」は朝ごはんから
知っていますか？朝食を食べない女性には20代だけでなく、実は子育て世代ともいえる30代、40代にも増えているんです。働くお母さんが増える中、「朝食の支度はめんどくさい！」というのも分かります。でも朝食を食べないと、自分だけでなく子どもまで「朝ごはん抜きでも平気だもん！」と、悪習慣が伝わってしまいます。朝食は、子どもの成長に欠かせない大切なエネルギー源。ぜひ、大切な朝食を食べる「よい食」ルールを作りましょう。

(3)「手づくり」ごはんを応援しよう
一人でごはんを作るのは、ちよつと寂しいし、めんどくさいですよ。でも家族や仲間と一緒に作るのも楽しいレクリエーションになります。できれば家族で手づくりをして、「よい食」を楽しみながら実践してもらおうのが一番。子どもと一緒にごはんを作ったり、おばあちゃんに伝統食を習ったり、コミュニティキッチンを楽しみながら、「よい食」してみよう。もちろん、一人でこつそり練習して、家族がびっくりする「サプライズ・よい食メニュー」を披露しても、面白いかもしれませんよ。
いかがですか？いろいろな方法で楽しむ「よい食」は、まだまだたくさんあります。自分の趣味や楽しみを「よい食」にリンクさせる「よい食」を見つけ、実践して下さいね！