地産地消を広める

地場産食材で美味しい食事を

石岡　良子さん

二ツ井駅に通じる道沿いには、たくさんの飲食店があります。その中でも昼間は安く・美味いお店として、また夕方からは楽しく食事が出来るお店の顔を持つ、喫茶店　暖。地場産食材を使って、お客さんに美味しい料理を提供する店主の石岡良子さんに、その魅力を聞いてきました。

Q　地場産食材を使用する理由とは？

二ツ井町で生まれ育って感じるのは、この町には美味しい食材がいっぱいあるんだということ。だから飲食店を始める際に、地場産食材を使って料理を作ろうと思いました。

Q　地場産食材の良いところは？

やっぱり食材の新鮮さと、作っている人の顔が見える安心感ですかね。お客さんに自信を持って料理を出したいので、食材は第1に安全であることを心掛けています。

Q　オススメ料理は？

日替わりで出している定食です。『あきたこまち』のごはんと、地元産味噌を使った味噌汁、付け合わせ物の他に食後のコーヒーも付けて680円で、店で1番人気です。（定食は11時から14時まで）

Q　今後の意気込みを教えてください

知り合いからの勧めで店を開いて、今年4月で10年になりました。今後も地場産食材を使った色々なレシピに挑戦して、どんどんお客さんに美味しい料理を提供していきたいと思います。

喫茶店　暖（だん）

住所　能代市二ツ井町字三千苅40－15
営業　11時～24時
問い合わせ　0185－73－4100

『あきたこまち』のごはんと、地元産味噌の味噌汁に、新鮮な野菜の付け合わせ物。そしてふわっふわの食感の煮込みハンバーグはまさに絶品です‼値段も680円と非常にお手頃！

ハンバーグ定食

常連客には、これを目当てに来られる方も多い、シフォンケーキのセット（500円）。甘さ控えめで、男女問わず好まれています。バリエーションも豊富ですので、一度ご賞味下さい‼

ケーキセット

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当に「よい食」とは何かを、日本の農家、JAグループ、そして消費者等のみなさんが一緒になって考え、行動していく。そして、やがては「国産」を選び食べ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。

■健康的で魅力的な女性を育てる番組、『ベジガール』登場！

20～30代の女性にとって、食は大事だけれど、できればおしゃれにステキな自分になれる暮らしもしたいですよね。健康的で美しいスタイルをキープしつづけるヒケツや、女性としての魅力を高める方法、ぜひ聞いてみたいと思いませんか？

そこでオススメの番組が、3月からスタートしている『みんなのよい食プロジェクト presents ベジガール』（TOKYO FM　毎週金曜日　午後5時～5時25分）。将来の日本の食を担う20～30代の女性、特に自炊を始めたばかりで中外食の機会も多い一人暮らしの女子学生やOLに向けた、『よい食』の理解を促す情報番組です。「健康」、「美容」、「恋愛」などどく単身女性が気になる話題を、食とからめて、取材と心地のよい音楽とを織り交ぜて発信します。

パーソナリティーは、TOKYO FM アナウンサー　浅利そのみさん。女性に聴いて欲しい、健康や美容などの秘訣をどんどん紹介します。また、毎回素敵なゲストが登場します。第1回目は、ファッションモデルの道端ジェシカさんが登場。しなやかで健康的なカラダづくりのために気を配っている食や運動のヒミツについて話を伺いました。その後も料理研究家の清水信子さんや平野美由紀さん、藤井恵さん、本谷惠津子さんといった、健康で魅力的な女性を育むのに欠かせない食の知識の豊富な方々に登場していただいています。

6月までは、健康的かつ活動的な生活を習慣付けることで、リスナーが「食べられるチカラ」、「食べられるカラダ」づくりを行うための内容を、7月以降は、「食べられるチカラ」「食べられるカラダ」を養いながら、自分の食の中身について気を配り、中食・外食でも自分が口にするものに注意できるような内容をご紹介する予定です！

■「LISMO WAVE」で全国で聞こう！

『ベジガール』は首都圏のラジオ番組ですが、auのAndroid端末など、携帯電話の一部機種で利用可能なストリーミングサービス『LISMO WAVE』で、全国で聴取できます。（詳細は下記URL参照）

http://www.au.kddi.com/seihin/ichiran/smartphone/app/lismo/lismowave/index.html）
ぜひ聞いてみて‼
※LISMO WAVEとは、民放52局のラジオ放送を全国どこでも聴取できる携帯事業者初のラジオチャンネルサービス。