

# このまちで...



「ここからの眺め、いいですよ。県外の方ですけど、毎年、結婚記念日にあわせて来てくださる方や、ゴルフ旅行で来られる度に来てくださる方など、皆さんこのロケーションがいいと言ってくれます」と海を眺め、目を細める武村さん。

「もともと店を出したいという思いがあったわけではなく、空き店舗のままにしておくのはもったいないし...と、できることを考え、行き着いたのが、友人たちを集めては捕った魚貝を炭火で焼いて食べていたこと。海育ちの自分にとっては特別なことでなくても、経験したことがない人もいます。だったら、おなかいっぱい食べてもらおうって。他県でやっているカキの食べ放題をヒントに、地元の名産品を中心に、カキ

今回は、森岡永光さんから紹介の武村光さん。森岡さんいわく、「第一印象は、とっつきにくそうな感じを受けるかもしれませんが、実はやさしい人」だそうです。

## 海と海賊焼き

武村 光さん(64歳・夜須町)

「大学に進学したときからずっと県外で生活していた武村さんが、故郷に戻ったのは15年ほど前。昔は、台風の時など、高い波が海岸に打ち寄せるし、台風の後、海岸に行くところにはコンブの山。今は、ヤシシパークや堤防ができたことで、海がしけても、わりと穏やか。地球温暖化の影響なのか、群生していたコンブが減り、そのコンブを餌やすみかに使っていた魚貝類が少なくなりましたね。さみしいことやけど、風景は変わっても、やっぱりここは自慢できるところやね」と笑顔。

キラキラと輝く海をスイスイ進むヨット、心地よい海風が体を包み込むように通り抜ける店内で、一年のこともあるし、気負わずやっていけたら」と、穏やかに顔をほころばせました。

※今回は、店主として和風喫茶店を切り盛りしている正木美穂さん(赤岡町)です

※関連記事「今月のプレゼント」

# おおきくなあれ

わがやの王子さま



はしまら 橋村 勇希 くん

- ★平成26年4月8日生まれ
- ★お父さん 俊希 さん
- ★長男
- ★赤岡町
- ★お母さん 志穂 さん
- ★ご両親から...

「おおきくなあれ」では、3歳までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。 ■総務課秘書広報係 ☎0887-57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

# 今月のプレゼント

◆クイズ◆  
11月に試験回収を実施します。何を回収するのでしょうか。

プレゼント ◆提供/漁師料理 海女  
海賊焼き(カキ・長太郎貝・サザエなど5品、たこ飯、あさり汁/3,780円)・・・1名

※当選の方に引換券をお送りします。事前予約のうえ、2名以上でのご利用となります

応募方法 ①答え ②住所 ③氏名  
④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292 野市町西野2706  
香南市役所総務課秘書広報係 まで  
☐kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り **9.16(金)** 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW10月号」で発表します

◆8月号当選者◆ おめでとうございます。  
屋台居酒屋 縁の馬刺し 香我美町/川崎みほさん、田村和生さん 野市町/松本高志さん、夜須町/前田年見さん、香美市/竹村節代さん ◆8月号答え/9月4日

## 漁師料理 海女

※関連記事「このまちで」  
オープンして約10年。年間を通して海の幸を思う存分堪能してもらいたいという思いから、季節によって県内で調達できない食材は県外から直接取り寄せるなど、とことん「生」にこだわっている。新鮮な貝(長太郎貝、カキ、サザエ、ホタテなど)を殻付きのまま焼く豪快さと、焼きたてをその場で食べられる満足感、他では味わえない、テラスから見える海に癒やされ、鼻腔をくすぐる潮風を感じながら炭火でじっくり焼く「うまさ」は絶品。2時間食べ放題コース(A:カキまたは長太郎貝3,780円、B:カキと長太郎貝4,320円、C:カキ、長太郎貝、サザエ、ホタテ5,400円)、5品コース(3,780円)と7品コース(5,400円)がある(小学生までの料金は直接お問い合わせ)。飲み放題は+1,500円で4名から。宴会は35名までOKでバーベキュー用の小売販売も行っている。  
■住所 香南市夜須町千切536 ■TEL 0887-55-4999  
■営業時間 11:00~22:00 ※完全予約制・2名から

※写真はすべて「漁師料理 海女」提供

# 災害時の食の備え

~南海地震に備えましょう~



## ◆いざという時の心構えを!

必ず起こるといわれている南海地震、災害発生時にはライフラインが閉ざされ、食生活面にも影響を及ぼします。

日頃から災害時の食について備え、非常時にも対応できる力を身につけておくことが大切です。

## ◆備蓄の考え

### ①災害発生直後は、そのまま食べられるものを用意しよう

災害が発生した場合、支援物資が届くまでには数日間かかるといわれています。少なくとも3日分は用意しておきましょう。

《例》水(一人1日3リットルが目安)、アルファ米(お湯を注いで約15分で温かいご飯ができる)、水戻し餅(水に数分浸すと柔らかい餅になる)、乾パン、ビスケット、缶詰

### ②日ごろ利用する食品で保存の効くものを買って置きしておきましょう

普段食べている日持ちのよい食品は、在庫がなくなる前に買い足すなど、常に食品が備蓄された状態にしておきます。

|   |  |                               |   |                                       |  |  |
|---|--|-------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|
| <b>米・めん</b><br>米・小麦粉・ラーメン・そうめん・スパゲティ・個別包装された餅など | <b>レトルト食品</b><br>カレー・スープ・パスタソース・丼物の具など | <b>缶詰</b><br>ツナ・コーン・大豆・味付き缶など | <b>いも・野菜</b><br>かぼちゅ・じゃがいも・さつまいも・玉ねぎ・にんじんなど | <b>乾物</b><br>わかめ・干しわかめ・干しいたけ・切り干し大根など | <b>調味料</b><br>しょうゆ・みそ・塩・砂糖・酢・油・カレールーなど | <b>菓子</b><br>チョコレート・キャラメル・ビスケット・キャンディー・ドライフルーツなど |
|---|--|-------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|

### ③あると便利な調理用具を備えておきましょう

|            |             |                          |                  |
|------------|-------------|--------------------------|------------------|
| ラップ・アルミホイル | 紙皿・紙コップ・割り箸 | ティッシュ・ウエットティッシュ・キッチンペーパー | いろいろなサイズがあると便利です |
| ビニール手袋     | ナイフ・はさみ     | カイロ                      | マッチ              |
|            |             |                          | ガスコンロ・ガスボンベ      |
|            |             |                          | なべ               |

### ◎こんな使い方もできます

ビニール袋...ボウル代わりに使って混ぜる。水の運搬。けがの保護。手袋代わりになど。  
ラップ...皿の上に広げ、料理を盛り付ける。ラップを取り替えるだけで何度も使える。

“おいしく減塩!ヘルスメイトおすすめ 減塩レシピ”より

## ほうれん草の塩昆布ナムル

材料(4人分)

- ほうれん草 ..... 100g
- にんじん ..... 100g
- しめじ ..... 1パック
- 塩昆布(減塩) ..... 15g
- ごま油 ..... 大さじ1

### 作り方

- ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切って水気を絞る。
- にんじんは千切りにし、軽くゆでて水気を絞る。
- しめじは小房に分け、ゆでてざるにあげる。
- 温かいうちに野菜と塩昆布、ごま油を混ぜ合わせる。

### ワンポイント

ナムルは塩ゆでした野菜を調味料とごま油であえた韓国の家庭料理です。いろいろな食材で作ってみましょう。



※1日食塩摂取量(中学生以上) 男性8g未満 女性7g未満