

# このまちで...



「オープン当時、タレはしょうゆベース一本でいこうと自信を持って出したら、『高知県人はこんなサラッとしたタレは好まん。もっとドロツとした味噌ダレはないが、かえって言われてね。正直、へこみまして。だからと言って、しょうゆダレをやめるつもりは全くなかったし、お客さんからの意見は意見として受け止め、肉のおいしさを損なわ

ない味噌ダレを研究しましたよ。今では店の二大タレの一つです」  
おいしい肉の見分け方は、肉と脂の色つや、はり、霜の降り方など。大きな塊で仕入れるからこそ、品質を見極める目が必要になります。

「焼き肉の肉は厚くないといかん」と言う人がいます。でも、部位によっても切り方が違うし、おいしく食べてもらえる大きさであるんです。焼き肉屋へ行って食べるのは『特別』だとか『贅沢』な感じがしてファミリーストランへ行くのとは違う、という声を聞いたりもします。確かにグラムで言うと高いのかもしれない。でも、焼き肉屋では心底おいしいと思えるお肉をきちんと食べてもらいたいです」  
お肉は、必ず注文を受けてから手切りすると話す百田さん。決して妥協のない肉へのこだわりが、言葉の端々から感じられました。

「ブランド肉じゃないとダメ。おいしい『ブランド肉』とされている人、割と多いと思います。もちろんブランド肉はおいしいですよ。でも、産地に限らず良い環境で育った肉は、ブランド肉に負けていないし、実はそれ以上においしいんです」と熱く語る百田さん。

「焼き肉の肉は厚くないといかん」と言う人がいます。でも、部位によっても切り方が違うし、おいしく食べてもらえる大きさであるんです。焼き肉屋へ行って食べるのは『特別』だとか『贅沢』な感じがしてファミリーストランへ行くのとは違う、という声を聞いたりもします。確かにグラムで言うと高いのかもしれない。でも、焼き肉屋では心底おいしいと思えるお肉をきちんと食べてもらいたいです」  
お肉は、必ず注文を受けてから手切りすると話す百田さん。決して妥協のない肉へのこだわりが、言葉の端々から感じられました。

## 最高の肉を提供する 百田 和史さん(43歳・香我美町)



※関連記事「今月のプレゼント」

※次回は百田さんのご近所さんであり、パパ友だという塩次裕飛さん(香我美町)です

今回は、梅田文成さんから紹介の百田和史さん。梅田さんいわく、百田さんは「仕事も遊びも、何をすることも常に一生懸命な人」だそうです。

# 知っていますか？ 食生活改善推進員



食生活改善推進員とは、ヘルスマイトの愛称で『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティアとして活動をしています。

市が開催する養成教室の修了者で組織し、現在200人(うち男性1人)の会員が活躍し、人と人のつながりを大切にしながら食を通して健康づくりのお手伝いをしています。

こうなん  
元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

これからも地域に根付いた活動を行っています。よろしくお祈りします。



## ●活動目標 朝食しっかり・1日350gの野菜を摂る ことの啓発

### 主な活動

#### ●研修会や調理実習

自分の知識や技術を上げるため、研修会や調理実習に参加しています。また、研修で学んだことを地域へ伝える伝達講習も行っています。



#### ●地域での普及啓発活動

量販店での食育イベントや香南ふれあい祭りでの野菜摂取の啓発、特定健診でのみそ汁塩分測定や塩分指導など、地域での活動も行っています。



▲「350gってどのくらい?」野菜の重さを量ってみよう!

#### ●ライフステージに応じた食育事業

子どもから高齢者までを対象に食育事業を行っています。保育所でのお団子づくりや市内の全小学5年生での朝食づくり、親子の料理教室、高齢者への食生活改善事業などさまざまな活動を行っています。



▲「食べたものは、体の中でどうなるのかな」うんちくんの食育劇



▲保育所でのお団子づくり



▲高齢者への口腔栄養事業



▲中学校での食育



ピンクのエプロンが目印です!

## おおきくなあれ

わがやのお姫さま



きよとら  
清藤 蘭ちゃん

★平成27年2月9日生まれ  
★長女 ★夜須町  
★ご両親から...  
健康で優しく明るい子に育って幸せになってほしいです。



おおきくなあれでは、5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(kouhou@city.kochi-konan.lg.jp)で受け付けています。

### クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆  
平成26年度と比べごみ量が減少した平成27年度。市民一人当たりの年間ごみ量は約何キログラムだったでしょうか。

プレゼント ◆提供/炭火焼肉 百家  
和牛ロース(1人前・780円)・・・5人  
※当選の方に引き換え券をお送りします。

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 2.17(金) 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW3月号」で発表します

◆1月号当選者◆ おめでとうございます。  
mana manaの商品券  
赤岡町/川淵豊子さん 香我美町/河口裕佳さん・重松奈央子さん  
野市町/大川小百合さん・和食圭子さん

## 今月のプレゼント



▲和牛ロース(780円)



携帯の方はバーコードから応募できます。  
※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合があります。ご了承ください

### 炭火焼肉 百家(ももや)



▲特上カルビ(1,280円)

※関連記事「このまちで」  
焼き肉は、シンプルな食べ方ゆえに素材の良さが際立つもの。だからこそ仕入れる肉は妥協しない。確かな肉を見る目と、肉の特徴を知り尽くした店長ならではのメニューは、食通をもうならせる。オープンして約10年。オープン当時から変わらない価格と、和牛にこだわり注文を受けてから手切りするという丁寧さには脱帽。炭火を囲み、至福の時間を楽しもう。  
■住所 香南市香我美町岸本761-1  
■TEL 0887-55-1550  
■営業時間 17:30~LO21:00  
■定休日 火曜・第3水曜日



プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

## 小松菜の和風サラダ

材料(4人分)  
小松菜 ..... 200g  
キャベツ ..... 140g  
かちりじゃこ ..... 15g  
ちくわ ..... 30g

マヨネーズ ..... 大さじ3  
しょうゆ ..... 小さじ2  
酢 ..... 大さじ1/2  
すりごま ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 小さじ1/2

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② ちくわは縦半分にしてから、薄く切る。
- ③ キャベツは食べやすい大きさに切って、ゆでて水にとり、水気を切っておく。
- ④ かちりじゃこはからいりする。
- ⑤ Aの調味料を合わせて、材料をあえる。

### ワンポイント

小松菜は、カルシウムの含有量がほうれん草の3倍もあり、ビタミンやミネラルも豊富です。アクが少ないので、そのまま炒めたり、ゆでたりして食べることができます。



(1人分の栄養価) エネルギー 121kcal  
たんぱく質:4.4g 脂質:9.6g カルシウム:150mg 塩分:1.0g

※1日食塩摂取量(中学生以上)  
男性8g未満 女性7g未満