



めじかじ通信

航海一ツ

めじかじ市民記者ネットワーク

市民記者の目から見た「こもろ」を発信していくページです。ちょっとへんてこりんな名前「めじかじ」。意味は「め＝目」と「じ＝耳」を使って、発見への「かじ＝舵」をとろう。どうぞ期待！
またガッツのある取材記者を募集します。

▼問い合わせ先 企画課 情報戦略推進係

この夏は、天然水生まれのふわふわ氷に 手作りのシロップをかけて召しあがれ

SAKURA*Cafe 三石 晃さん(44歳)

夏になると食べたくなるのがかき氷。開業したばかりのSAKURAカフェは、かき氷専門の珍しい移動販売車。天然水でできたふわふわの氷と、手作りのシロップが特徴だ。

信州のアルプス山系の天然水を専用冷凍庫で2〜3日かけてゆっくり凍らせる。出来上がった固くて透明度の高いブロック氷を削るのは、昔ながらの手動の削り器。底部や中心部は溶けにくいように少し荒く、最初に口に入る表面の氷は薄く軽めに上に行くほどふわふわになるように削っていく。少し時間はかかるが、電動ではできないこだわりだ。削り具合は、天候や気温によっても微調整している。シロップは着色料・香料・保

存料を使わず、素材の美味しさを活かして作る。食感が楽しめるように敢えて粒や果肉が残っていて、ジャムのようなイメージだ。作り置きできないので、仕上げは車の中です。そうすることで風味が増し、色も鮮やかになるのだそう。味は、スイートなイチゴやブドウ、ほどよい酸味のある、さっぱりとしたゆずなど、テイストも色々様々な種類。このほか「白くま」などの数量限定メニューも販売。夏に向けてヨーグルトなど爽やかなものも考案中だ。

イベントが無い時は小諸駅前や南城公園、佐久市の公園をまわる。「子どもが多い場所を選んで出店していましたが、子連れのお父さんだけでなく、近く



移動販売車の窓から商品を手渡す三石さん。出店の最新情報や出店依頼は、Twitter・Facebook・ホームページを参照。地域のイベントだけでなく、企業の夏祭りなどのオファーもあった



この車体が目印

の工事現場の方やサラリーマンの方も来てくれて、男性にも需要があることに驚きました」とオーナーの三石さん。

オープンはまだ肌寒い4月末だった。「初日に行列ができてパニックになりましたが嬉しかったです。気温と共に売り上げも上昇して、手ごたえを感じています」。当初は固定店舗を持つための足掛かりとして、譲り受けた車で始めた移動販売。

「お客さんの表情を見て生の声を聞いて、自分のペースで商売できる。苦労は何かと聞かれても思いつかないくらいです」。今では固定店舗を持つことも続けたいほど楽しいという。現時点では、毎年5〜10月の期間限定営業を予定。桜が大好きで、桜の花のように短時間でもお客さんの印象に残る店にしたいと店名を付けた。「夏といえばあのかき氷」と言ってもらえるように、魅力的なメニューを開発していきたいです」と意欲的だ。

(取材・文 村松 マヤ)

ゆらさんの四季の薬膳

ゴーヤで暑気払い

ゴーヤ？あの苦味がね〜という声、聞こえてくるようです。別名苦瓜は、沖縄の郷土野菜のひとつで、苦味が売り。原産は高温多湿の熱帯アジアで、苦味には除湿作用といい、体内に溜まった湿気を取り除く働きがあります。この他にも暑気あたりや下痢、目の疲れを癒す効果も。さらにペプチドリンというインシュリン類似物質を含んでいるため、血糖値の調整効果も期待できます。もうひとつ、発汗を促すことから解毒作用も。

では、ゴーヤを使った料理を紹介しましょう。2人分です。ゴーヤ1/2本はワタを除き3ミリにスライス。玉ねぎ1/2コもスライスします。フライパンに油大さじ1を入れたら、玉ねぎの香りが立ったら、ゴーヤ、玉ねぎ、ツナ1缶(水分を切る)を加えて炒める。玉ねぎが透明になったら、鶏ガラスープのもと小さじ1、カレー粉小さじ1を加えて味をなじませればでき上がり。ゴーヤとカレー粉の苦味辛味対決で暑気払いを。

(国際中医薬膳師 小清水由良)