



あなたの命は大切です!! ~かけがえない命を守るために~

☎保健医療課 ☎0823-43-1639

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です。自殺は、私たちの社会において深刻な問題です。この期間を通じて、心の健康を考え、周囲の人々とのつながりの大切さについて再認識しませんか。

### 相談窓口 ひとりで悩んでいるあなたへ

広島いのちの電話 ☎082-221-4343 (24時間年中無休)

思春期こころの電話相談 ☎082-256-0007 (月~金 午前10時~午後4時)

### 大切な人のためにできること

私たち一人ひとりが健康を大切に、支え合う社会を築いていくことが、自殺予防につながります。周囲に悩みを抱えている方はいませんか? この機会に、ぜひ周囲の方に優しく声をかけて、話を聞いてあげてください。

- ・友人や家族のこころの声に耳を傾け、気にかける時間を作りましょう。
- ・相談や支援が必要な方には、専門機関への相談を勧めてください。

### 一人で悩みを抱え込まずに、誰かに相談しましょう

自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題など様々です。

助けを求めることは、弱さではありません。勇気ある行動です。一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう。

おすすめメニュー

Cooking 205

江田島市保健医療課 栄養士

## ぎょうざ丼



### 栄養成分表示 (1人分)

カロリー	塩分量	野菜の量
393kcal	1.3g	70g

### ポイント

今回は、ニラ、ニンニク、ショウガなどの体を温める食材と疲労回復効果のあるビタミンB1を含む豚肉を使った秋バテ予防レシピを紹介します。

### ■作り方

- ①ゆで卵を作る。
  - ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
  - ③キャベツは粗みじん切り、ニラは5mm幅に切る。
  - ④フライパンを熱し、豚肉、ニンニク、ショウガを入れて炒める。
  - ⑤キャベツ、ニラ、塩、コショウを加えて炒め、しんなりしたら②を加え、さらに炒める。
  - ⑥水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
  - ⑦器にご飯を盛り、⑥のをせ、食べやすい大きさに切ったゆで卵を飾る。
- ※味付けを控えめにし、仕上げにポン酢しょうゆをかけて食べてもおいしいです。

### 材料 (2人分)

- ごはん..... 300g
- 豚ひき肉..... 100g
- おろしニンニク..... 2g(小さじ1/2)
- おろしショウガ..... 2g(小さじ1/2)
- キャベツ..... 120g(1/10玉)
- ニラ..... 20g(1/4束)
- 塩..... 0.4g
- コショウ..... 少々
- A しょうゆ..... 2g(小さじ1/3)
- A オイスターソース..... 12g(小さじ2)
- A 鶏ガラスープの素..... 2g(小さじ2/3)
- A 酒..... 10g(小さじ2)
- A 水..... 30cc
- 水溶き片栗粉..... 適量
- ゆで卵..... 100g(2個)

“つなぐ・つながる”をテーマに市内で活躍する人やお店をリレー形式で紹介!



ETAJIMA

GoON! Vol.49

Shira-suya e's 店長

おきもと たかひと  
沖元 崇人 さん

### 【店舗紹介】

江田島産の新鮮なしらすや牡蠣をふんだんに使ったオリジナルメニューが楽しめるダイニングバー。地元の方々の憩いの場として親しまれるだけでなく、広島を訪れる観光客にも江田島市の食の魅力を発信するスポットとして、日々挑戦している。美味しい料理と暖かくて落ち着ける空間で、瀬戸内の恵みを存分に味わってもらおう。

## アットホームなお店にしたい。

明るく人見知りのないように見える沖元さんは、「人とつながることは嫌いではないです。」とのとおり、話していて楽しく、好青年の言葉が似あう。

大柿町出身の沖元さんは、大学生のとき広島市内で一人暮らしをし、バイトしていたお店にそのまま就職。当時はバーテンダーをしていた。その後地元に戻り、「昼の仕事」をしていたが、心の中では「飲食がしたい」との想いが消えなかった。

縁もありShira-suya e'sで働くこととなり、飲食ができる「夜の仕事」に戻るようになった。

店長となり、料理も独学で学んでいった。「料理の仕込み動画とか見るの好きなんですよ。(笑)」と笑いな

がら話すが、沖元さんにとっては研究や勉強の一環。「本格的に料理をしたのはお店に入ってから。でも、お客様に喜んでもらえるのがうれしくて。」自分が作った料理を美味しく食べてくれるお客様の反応を見られるのが飲食の醍醐味。

Shira-suya e'sは店名のとおり、しらすや牡蠣など地元食材を使う。「しらすや牡蠣を使った料理はやっぱり緊張しますよ。特に牡蠣は江田島市の人はこだわりの強いので。」と産地ならではの難しさを語る。

「しらすや牡蠣はモノがいいので、なるべく素材そのままを意識しています。」いいものをいい状態で提供するからこそ地元の人に愛されるお店になるのだろう。

「地元の人との会話が好きです。江田島市はいろんなことをされている方が多いので、いろんな話が聞けて楽しいです。最近は観光客も増えました。」地元の方も観光客も沖元さんと話せばお店のファンになるのはうなずける。「最近は若いスタッフが増えたので、ジェネレーションギャップに苦しんでいます。(笑)」こちらはもう少し時間がかかるかな。



「お客様はスタッフとも仲良く話してくれる。お客様もスタッフもみんなが居心地のいい、アットホームなお店にしたい。」おしゃべりな空間に多種多様な人が集まり、楽しいひとときを過ごす。その裏には沖元さんやスタッフの接客が裏付けられている。

「いつかは自分のお店を持ちたい。」「地元に戻ってきたので、地元を盛り上げたい。」沖元さんの次なる想いは内にある。持ち前の明るさで新たな人とのつながりを築き、いつかは来るかもしれない次のステージまで、変わらず目の前のお客様に居心地のいい時間を提供してくるのだろう。

「お客様はスタッフとも仲良く話してくれる。お客様もスタッフもみんなが居心地のいい、アットホームなお店にしたい。」おしゃべりな空間に多種多様な人が集まり、楽しいひとときを過ごす。その裏には沖元さんやスタッフの接客が裏付けられている。

「いつかは自分のお店を持ちたい。」「地元に戻ってきたので、地元を盛り上げたい。」沖元さんの次なる想いは内にある。持ち前の明るさで新たな人とのつながりを築き、いつかは来るかもしれない次のステージまで、変わらず目の前のお客様に居心地のいい時間を提供してくるのだろう。

「お客様はスタッフとも仲良く話してくれる。お客様もスタッフもみんなが居心地のいい、アットホームなお店にしたい。」おしゃべりな空間に多種多様な人が集まり、楽しいひとときを過ごす。その裏には沖元さんやスタッフの接客が裏付けられている。

店舗情報



HP



Instagram

所 江田島市能美町中町 4941-1

☎0823-36-6621

休 毎週火曜日、第1・3・5月曜日

営	平日	ランチ	正午~午後3時	ディナー	午後6時~12時
土曜	ランチ	正午~午後3時	ディナー	午後5時~12時	
日曜	ランチ	正午~午後3時	ディナー	午後5時~10時	