



いよいよ 2020 年が始まりました。今年は、7 月に東京オリンピックが開催されます。そして、地元鹿児島では国民体育大会も開かれます。昨年のスポーツ界では、ワールドカップラグビー大会で、日本チームが大活躍をして大いに盛り上がりました。そこでの日本のおもてなしが海外のメディアで話題になり、今年のオリンピックにも期待が寄せられています。また、ゴルフの世界メジャー大会のひとつの全英女子オープンで、渋野日向子選手が優勝したのも特筆すべきことでした。彼女のいつも笑顔を決やさない姿は、全世界に感動を与えました。この「シブコスマイル」が観客を味方にして優勝できたこととさえ言われています。

医学の世界では、笑うということが免疫系を刺激して、ガン細胞の増殖を抑えたり、寿命に影響を及ぼしたりすることが知られています。あるエッセイで知ったのですが、楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだそうです。ちょうど、美味しいから楽しいのであって、楽しいから美味しいのでないように。そうです、何でもいからまず笑うことですね。

ところで、健康でいることの 3 大要素は、食事、運動、睡眠といわれています。私も心掛けており、ほぼ毎日ジョギングをしていますし、食事にも気を使っています。たまには外食もしますが、大概走り仲間のシェフが経営しているところを利用します。やはりシェフの皆さんも、栄養と運動のバランスには随分と気を使っているようです。今回の職員のエッセイは、おすすめの 1 店ですが、小生の紹介するおすすめの店は、忙しいなか寸暇を惜しんでスポーツに勤しんでいるシェフの経営する食事処 3 店です。

- ◆ 徳永食道: 無農薬や有機野菜を使用した安全な食材にこだわり、イタリアンのとてもおいしいお店です。特に、ランチタイムのセットはおすすめで、コストパフォーマンスは最高です。シェフは、マラソンばかりでなくトライアスロンもやる剛の者です。
- ◆ ステーキ藤安: 牛ステーキのほかハンバーグ、エビフライ(小生は実はこれが好き)、テールシチューなどが味わえます。すべてトレース可能な信頼できる牛肉を使用しています。シェフは、フルマラソンを3時間以内で走るタフマンです。
- ◆ イルチプレzzo: コース料理だけのメニューですが、本格的なイタリアンです。シェフは、トライアスロンが専門ですが最近ランに力をいれており、一緒に練習する機会が増えてきました。昨年 10 月には本場イタリアに趣味と実益を兼ね旅行に行ってきました。なんとイタリアでトライアスロンに参戦してきたようです。料理の腕もますます上達することでしょう。ホームページも参照にしてください。

なお上の 3 店はとても人気のある店ですので、行かれる際は是非予約してください。



～おすすめのお店～

❁ 以前から気になっていた牡蠣小屋へ甥っ子たちと行ってきました。美味しいのはもちろんですが、牡蠣を焼きながらワイワイ騒ぎとても楽しい時間でした。また来年もみんなで行きたいです。みなさんも行かれる際は牡蠣が弾けるので汚れてもいい気楽な格好で行かれることをお勧めします。

❁ もつなべ「たつ」というお店がおすすめです。福岡で有名なもつなべのお店「やまなか」で修行していた方が鹿児島でのれん分けをされたお店です。福岡出身・もつ鍋大好きな私は「やまなか」の味が食べれることが嬉しくて、よくお店に行っています。新年会に仲良くお鍋を……いかがでしょうか？

❁ 「アンリ・シャルパンティエ」私が一番好きな洋菓子店♡このフィナンシェを食べたときの衝撃、今でも忘れません。鹿児島にはないのでネットでお取り寄せ、又は大丸・阪急百貨店に入ってるので、お近くに行かれる時は是非お立ち寄りを。皆様のご感想をお待ちしてます(笑)

❁ お店をあまり知らないのですが…始良市にある古民家カフェ「コハカフェ」おすすめです。築 130 年の古民家を 2 年半の歳月をかけて改装されたそうです。メニューはあまりないですがゆっくりした時間が流れますよ。もう一つ縁がなく行けてない古民家カフェ「ひこあ」。溝辺にあるのですが今年の七月から予約するもなかなか行けません！！来年こそ…

❁ 私がおすすめしたいお店は天文館果実堂です。名前の通り天文館にあるのですがパフェのフルーツがとにかく新鮮で美味しくて贅沢です！！種類も豊富でイチゴやレモン、季節限定のものもあるのでとっても迷います…私は今キウイのパフェが気に入っているのでまた食べに行こうと思っています☆

❁ 私が唯一一人でふらっと行く居酒屋「のぐち」です。田上校区にあり 3 年前新装開店されおばちゃんの手作り家庭料理は、どれも美味しいです。特に島名物油ソーメンは絶品！必ず食べてビールもすすみます♪持ち帰りも OK! 町内の憩いの場でもあり落ち着けます。

❁ 私がおすすめしたいお店は、鹿屋にある Chocorate House Cocoro というチョコレート専門のお店で赤レンガのかわいいお店です。中に入るとチョコのいい匂いで幸せいっぱいになります。私のおすすめは、クレープです！チョコレートクリームが最後の最後までいっぱい入っていて、とってもおいしいです！鹿屋に行く機会があれば、ぜひ行ってみたいですね♡♡

❁ 実家との道中にある、農産物直売所「輝楽里よしだ館」です。味噌に、旬の野菜・果物、花。毎回大量に買い込んでしまいます。懐かしい味の、煮しめやガネ(さつま芋の天ぷら)を食べきりサイズで買って帰れるのも嬉しいのです。

❁ 最近とてもお世話になっている recife & TEREZA。とっても素敵なお店です。まるで海外にいるようで、楽しそうな雰囲気はわたしはとっても好きです。いろんな節目に行かせてもらってます。おしゃれなインテリアも置いていてカフェ&バーだけでなくショッピングも楽しめます。わたしはつついふらっと遊びに行きたくなっちゃいます。