

まちの元気じるし登場 266

塩沢地域は、南魚沼市の南部に位置し、平成17年10月の行政合併により、「南魚沼市」となった地域です。また当地は江戸時代の随筆家である「鈴木牧之」生誕地としても有名で、かつて三国街道沿いに栄えていた塩沢宿の風情を再現した通りは鈴木牧之の名前にちなんで「牧之通り」と名付けられ、現在は多くの観光客が訪れています。

今回は、当地域で「cafe ie.(カフェ イエ)」を営む大島久美子さんからお話を伺いました。

体に優しい料理をモットーに

【cafe ie.を開店するまで】

取材先の「cafe ie.」の経営者 大島久美子さんは、高校卒業後、地元の塩沢で就職しましたが、結婚を機に県外へ転居したそうです。転居後は「何か職に就ければいい」とただ漠然と思っていたという大島さんですが、東京新橋にある串焼き屋で働いたことがきっかけで、料理への興味を持つようになったと言います。

串焼き屋では一緒に働いていたシェフから、串焼きで使用する材料の切り方や串の焼き方はもちろんのこと、食材に合った調理方法を学んだ他、ホールでの接客も経験し、数年後にはお店を任せてもらえる程のスキルを身につけることが出来たそうです。しかし、喘息を患っていたことから、大島さん30歳の節目を機に、都会から自然豊かな南魚沼市へ帰郷し、今までの経験を生かそうと地元の飲食店へ就職をしたそうです。働き始めて3年目には副店長となり、メニューの開発や仕入、社員育成や接客を一手に行っていたのですが、自身が喘息体質であることから、次第に体に優しく誰もが安心して食べられるような料理を作るお店を持ちたいという思いが強くなっていったそうです。

そのようなことから、平成21年10月に、祖父が所有していた築70年の古い貸家を改装し、飲食店「cafe ie.」をオープンしました。

【体に優しい料理とお菓子を提供】

現在でオープンしてから9年目を迎えるお店ですが、ランチのメニューは「和牛ビーフシチュー定食」、「豚の角煮定食」、「オムライス」(デザートとドリンク付き)の3種類のみで開業当初から変わっていないとのこと。それは、仕入～仕込み～調理～接客のすべてを一人でやっているためで、これ以上メニューを増やすと、お客様へのサービスが疎かになってしまうという考えから来ています。ただ、大島さんが作る料理は、塩沢地区で収穫された食材を優先的に使用したり、お米を炊く際には糖の吸収を抑える効果がある玄米を加えるなど、体に優しい料理へのこだわりと工夫をこらしたものとなっています。

また、体に優しいお菓子を安心して食べてもらいたいという考えから、2年前に菓子製造販売の許可を取得しお菓子の販売もされています。大島さんの作るお菓子は「Vegan(ビーガン)」



Veganのクッキー「コーヒーココナツクッキー」



カフェ イエ
cafe ie. (塩沢商工会)
〒949-6408 新潟県南魚沼市塩沢1336-1
TEL 025-775-7405
営業時間：11時半～15時(ランチ)
10時～18時(菓子販売)

という卵や乳製品といった、タンパク質や脂質を多く含む動物由来の食品を使用せず、素材を生かしたお菓子で、健康志向の方や肌にトラブルを抱えている方、小さいお子様でも安心して食べられるようなお菓子です。

このようなことから、今では、大島さん自身の明るい接客と体に優しい料理やお菓子を目当てに、子育て世代のお母さんたちを中心に、店内はいつも賑わいを見せています。

【cafe ie.のこれから】

最後に「cafe ie.」のこれからについて何うと、「あれもこれもと新しいことばかりに手を出すのではなく、現状を維持し続けていきたい」とのこと。

一人でお店を切り盛りしている為、新しいこと(メニュー開発等)への挑戦は限界があります。お店を長く続けていくためにも、自身が効率よく動ける今のスタンスを維持し続けることこそが大切だと考えています。また、何よりも「cafe ie.」に来るお客様のことを考えながらこれからも作り続けていきたいと語ってくれました。

折しもオープン当初から、資金面をはじめとする経営全般にわたり、身近な相談相手として商工会からの支援を受けているそうです。

これからも商工会の支援を受けながら、地元南魚沼市で体に優しい料理を作り続ける大島さんの益々の飛躍が期待されます。

日本年金機構からの おしらせ

◆ 年金の予約相談を実施しています。

- 混雑時期でもお客様のご都合に合わせて、スムーズに受付できます。
- ご相談内容によりスタッフが事前に準備の上、丁寧に対応させていただきます。

予約相談の実施時間帯 平日(月～金) 8:30～16:00
第2土曜日(開所日) 11:00～15:00

予約状況によっては、希望日・時間帯のご予約をお受けできない場合もありますのでご了承ください。

お申込はお電話で、新潟県内の年金事務所または

「ねんきんダイヤル」(TEL 0570-05-1165)へお願いします。