

体づくりをサポート タコライス



いとり なるき
伊取 成貴さん

今回は、体づくりを気にしている方にお勧め「タコライス」を紹介します。紹介していただいたのは、ONE EIGHT FITNESS GYM 薩摩川内でトレーナーをしている伊取さん。

この「タコライス」は、ジムへ通う方からも好評で体形を維持する手助けにもなっているようです。また、健康的な食生活を送るために必要な三大栄養素「タンパク質・脂質・炭水化物」のバランスが考えられており、体づくりをサポートできるということです。

伊取さんは、中学生の頃から寮生活を送り野球に没頭していました。地元福岡の大学を卒業後、青年海外協力隊としてブラジルへ行き、アマゾンやリオデジャネイロで子どもだけに限らずさまざまな年代の方たちを相手に野球を教えていたそうです。また、日本語学校で体育の先生をしたり、サッカーの試合での笛吹き、イベントの準備、空いた時間では農業にも取り組んだり、体を資本にしてあっという間の月日を過ごしました。

任期を終え日本へ戻ってくると、同じ時期に青年海外協力隊として隣町で活動していた

～ワンポイント～

- ささみをミンチにすることで、プチプチとした食感になり食べ応えが出ます。



皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
問合せ先／秘書広報課企画総務・広聴広報G（内線 4122）

私の Food 記

薩摩川内風土記

先輩が経営するフィットネスジムから声が掛かり、「面白そう」との思いで本市へ初めて住むことを決めたそうです。

「薩摩川内市の出身ではないですが、今となっては、ジムがあるのが薩摩川内市で良かったと思っています。お客さんの層も幅広く、そのつながらや野球を通して子どもたちのいる学校にも行け、コンパクトに動けるところに魅力を感じています」と語ります。

また、仕事でも仕事以外でも「形が無かったものに形ができ、歯車が回り出す時」や「役割分担の采配がぴったり合った時」にやりがいを感じると話します。

休みの日は県内の温泉に入りに行ったり、ドライブをしたり、また、時には登山もこなす伊取さん。このタコライスの他、ジムでお勧めする栄養バランスの取れた親子丼やガバオライスに加え、市販のよもぎ餅が好きでよく食べるそうです。「よもぎ餅は、脂質が0.2グラムしか入っていないので、バナナと同じ感覚で食べられ、実はダイエットにお勧めなんですよ」と笑顔で教えてくれました。

レシピ

【材料】（2人分）

- 鶏ささみ：200g ●白米：300g
- レタス、トマト：お好みで ●チーズ：20g ●オリーブオイル：大さじ1
- 【調味料】
- ケチャップ：大さじ2 ●ウスターソース：大さじ2 ●しょうゆ：大さじ1 ●ニンニク：小さじ1 ●塩こしょう：適量 ●クミン：お好みで

【作り方】

- ①鶏ささみを包丁で刻んでミンチ状にする。
- ②オリーブオイルを引いたフライパンで①を中火で約5分炒める。
- ③調味料を全て混ぜ合わせ、②に加える。
- ④少し焦げ目が付くまで炒めたら火を止める。
- ⑤皿に白米とレタス、トマトを盛り、④を載せる。
- ⑥チーズを振りかけて完成。



▲下西代表取締役（前列の左から3人目）と従業員の皆さん

深ボリ! 企業のチカラ

第58回 ハクア食品株式会社

今回は、ハクア食品株式会社を「深ボリ!」。代表取締役の下西文吾さんにお話を伺いました。

事業の概要

当社は「からだに優しい食づくり」をテーマに、食材に

こだわり、素材のおいしさを引き出す製法による、水産加工食品の製造や冷凍食品の製造開発を行う工場として、昭和57年に設立しました。焼くだけ、揚げるだけの簡単な調理の商品を手作りにこだわり、製造しています。



▲魚の切り身に衣を付ける様子

働きやすい職場

ベテランの従業員が新人従業員に丁寧に仕事を教え、専門的な技術をシェアすることでスキルアップし、従業員一人一人が主役になれるよう、共に成長できる職場環境を作っています。



▲ハクア食品株式会社の外観

今後の抱負

現在は、関西方面への流通が主になっていますが、今後は、市内のスーパーなどへも販路拡大していく予定です。また、家庭での食事を作る負担を減らせるよう、電子レンジで温めるだけや、自然解凍だけでおいしく食べることができる商品を開発していきます。

ハクア食品株式会社 - Information -

代表者：代表取締役 下西 文吾
所在地：上川内町 2910-1
従業員数：32人
連絡先：☎(23) 8888

Instagram ▶



社員からのメッセージ



入社1年目
くすのきのたくや
桑木野卓也さん

以前から食品製造に興味があり、今春入社しました。食べる側から作る側となって、自分が作ったものを食べてもらえることに責任とやりがいを感じています。今は製造に加わりながら工場長として、製造現場の管理を担っています。社長のビジョンを具現化しながら、従業員が働きやすい環境を作り、安全安心な商品を提供していきます。