

輝くすかがわ人

File.32

将来的に中心市街地で事業を始めようとする人を市が支援する「チャレンジショップ」の出店者に選ばれた沢田はなさん。先月からtette内で珈琲店「GALATA COFFEE」の営業を始めています。

Q1 コーヒーとの出会いは？

湘南にいた頃から、珈琲屋さんやカフェの空間が好きで、いろいろなお店に足を運んでいました。多くのコーヒーを味わう中で、コーヒーそのものに魅力を感じるようになり、いつの間にかコーヒーの虜になっていました。

Q2 どのようなお店にしたいですか？

tetteという場所を生かして、いろいろな人が気軽に立ち寄れるようなシンプルで飾らないお店にしたいです。ホッとした気持ち、心地良い気持ちになっていただけるようなお店づくりをしていきたいと思っています。

Q3 おすすめメニューは何ですか？

丁寧にハンドドリップしたコーヒーにミルクを加えた「カフェオレ」と、店名のモチーフにもなっているイスタンブールのガラタ塔をイメージした「ガラタゼリー」です。ぜひ一度味わっていただきたいです。



個性はあるけれど、飲みやすい味のコーヒー豆を使用しています

みんながホッとする心地良いお店に

tette内チャレンジショップ
GALATA COFFEE
沢田はなさん

減塩はあなたの健康守ります！

食改さんの
おすすめ
レシピ File.28

副菜

れんこんのシャキシャキとした食感はサラダにもぴったり。さっとゆでることがポイントです！

1人分 野菜65g

れんこんのごまサラダ

主な材料(2人分)

れんこん	60g	白すりごま	小さじ2
にんじん	20g	マヨネーズ	6g
きゅうり	50g	しょうゆ	小さじ1/2
ツナ缶(油漬)	10g	こしょう	少々
		塩	0.2g

- れんこん・にんじんは皮をむいて薄いちょう切りにする。きゅうりは斜め薄切りにする。
- 鍋でにんじん・れんこんの順にゆで、ざるに取り冷ましておく。
- ボウルにツナ(汁ごと)と④を入れてよく混ぜ、きゅうりと②を入れてあえる。



荒井京子さん

深谷直子さん

栄養のポイント！

れんこんの粘り気はムチンという成分によるもので、胃腸の粘膜を保護したり、消化吸収を促進する働きがあります。



1人分の栄養素量 エネルギー 79kcal たんぱく質2.6g
脂質5.2g 炭水化物7.1g カリウム239mg 食塩0.5g



長沼の歴史、未来への思い

— 長沼まつり「ねぶた展」 —

11月1日～3日、新型コロナウイルス感染症の影響で、2年連続の中止となった長沼まつりの伝統と思いを継承するため「ねぶた展」がながぬまラボで開催されました。

ねぶた展では、来年4月に統合される長沼高校の生徒が「進みだせ、未来の道へ！」をテーマに制作した「不動明王と弁財天」や、私たちのねぶた愛好会の「地震鯨」などが展示され、来場した皆さんの目を楽しませていました。



澄み渡るような青空に彩りを

— Art×Road ～道にチョークで絵を描こう～ —

11月3日、須賀川駅前通りをキャンバスに絵を描くイベント「Art×Road」が、須賀川まちづくり推進協議会北部地区整備推進プロジェクト委員会主催で行われました。

青空の下、参加した皆さんは、普段は車が行き交う道路でのびのびと、牡丹や虹、人気のキャラクターなどを思い思いに笑顔で楽しく描いていました。



語り継がれる特撮の魅力

— 特撮アーカイブセンター 1周年記念イベント —

11月3日、開館1周年を迎えた須賀川特撮アーカイブセンターで「シン・ゴジラ」などを手掛けた映画監督の樋口真嗣さんによるギャラリートークが行われました。

ギャラリートークでは、円谷英二監督の功績や収蔵されている資料の解説・エピソードなどが語られ、参加した皆さんは興味深く話に聴き入っていました。