

人

フレッシュマーケット

町内唯一の食品スーパー「フレッシュマーケットしんたに」を運営する「有限会社 新谷商店」の代表取締役
に4月、前社長の次男・新谷行弘さんが就任しました。
1920年（大正9年）創業の4代目がお客や仕入れ
先に手渡す名刺の裏側には、「笑売（しょうばい）」の
2文字。目じりの下がった表情と物腰の柔らかさで「商
品と自分を売り込みたいです」と張り切っています。

しんたに ゆきひろ 新谷 行弘さん（1区）



柔らかな笑顔で「商品+自分」を売り込む 創業 103 年の4代目

旧妹背牛商高を卒業後、ビンテージの古着や接客が好きな新谷さんは東京都内の洋服店に勤めました。

17年前に帰省すると、先輩の商店主から「商売だけではなく、地域に溶け込める活動を」とのアドバイスを受け、消防団に入団。商工会では青年部の副部長と部長を計10年間務め、現在は理事として活躍しています。

個別の配送を電話とファックスで受け付ける、農村地域に密着したスーパーの店内は、お客同士が知り合いになれるアットホームな雰囲気。「会話を楽しむ光景を見ると、自分も元気をもらえます」と、先代から受け継いだ年代物の前掛けを着けて会計のレジにも立ちます。

「時代の流れに左右されない経営基盤を築きたいです」。コロナ禍を経験した老舗スーパーの代表は、103年の歴史を重んじつつ、新たな挑戦にも向き合います。

トマトがたくさん実ったら♪ トマトと鯖缶の炊き込みごはん

【材料】2合分（お茶碗5膳分）

- 米 2合 ⇒研いでザルにあげておく
 - 鯖缶（しょう油味） 1缶（150g 位）
 - 生姜 1かけ（10g）⇒みじん切り
 - トマト 300g（中2個）⇒2cm角
 - えのき 1/2袋（80g）
 - ★鯖缶の汁 全部
 - ★めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ2
 - ★和風だし（顆粒） 小さじ1
 - ★塩 小さじ1
 - ★水 適宜
 - 青じそ お好み⇒細切り
 - 白いりごま お好み
- 釜に、研いだ米・鯖缶の汁・めんつゆ・塩・和風だしを入れてから、1.5合の線まで水を入れる。（線が無い場合は1合と2合の半分まで水を入れる）
炊飯時の水分が多いと、柔らかい仕上がりになります。トマトが多めの時などは、さらに水を少なめにしてください。（あらかじめトマトの重さを計量することをおすすめします）

【作り方】

- ①米を研ぎザルにあげ、野菜を切る
- ②釜に米を入れ、★の調味料を入れてから水を入れ、1.5合分の線に合わせ、生姜・鯖缶（スプーンでほぐしながら）を入れて全体を混ぜる
- ③その上にトマト・えのきを全体にのせ、普通モードで炊飯する
- ④炊いたら混ぜ合わせ、器に盛って青じそ・ごまをのせる



1膳で栄養バランスが整っている
ので、食欲がない時にもおすすめです◎

【暑い夏は、ささっと調理でおいしく、栄養満点メニュー♪】
夏場は長い時間、火を使った調理は避けたいものですね。冷たいめんのごちが多いと、栄養バランスも偏りやすくなります。そんな時は、炊飯器を使って炊き込みごはんがおすすです♪夏野菜のピーマン・とうもろこし・トマトなどを使ってぜひ作ってみてください♪

【1膳分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
305	4.5	4.8	88	1.9	1.7	2.5

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマーケットしんたに」でもレシピを配布中

