東京 ご当地紀行

芋焼酎・地鶏・鮮魚　新橋でどんげ？

温暖な気候、美しい自然、豊かな食文化。今春まで九州の宮崎県で勤務し、その魅力を味わってきただけに、東京に赴任した今はすっかり「宮崎ロス状態」に……。都内にある「宮崎」を探してみると、港区・新橋にある居酒屋に行き着いた。

JR新橋駅から飲食店が軒を連ねる小道を進むこと数分。テナントビルの2階にのれんを構える「焼酎と肉　興（こう）」を訪れた。宮崎牛や県産の豚、地鶏の炭焼きを楽しめる。産地から直送された食材が、焼きや煮込みなど最適な調理で提供される。

店主の河野口（こうのくち）英作さん(35)は宮崎県中央部にある西都市の出身だ。20歳の頃、格安航空券で友人と初めて東京に遊びに来た。都内に住む知人に新橋の焼き肉屋で働かないかと誘われ、あまり深く考えずに「行きます」と答えた。

「今思えば人生のターニングポイント。良い選択でした」。4年前に独立。今の店名は、亡くなった祖母・興子（きょうこ）さんの名前から1文字をもらって命名した。

地元の焼酎メーカー「岩之鶴酒造」（現在は神楽酒造に吸収）に勤めたこともあり、店内にはこだわりの宮崎、鹿児島産芋焼酎が豊富に並ぶ。

「焼酎と肉　興」の河野口英作さん。店内には宮崎や鹿児島の焼酎が並んでいる

「焼酎と肉　興」の地鶏の炭焼きと芋焼酎「逢初」

河野口さんが一押しする「逢初（あいそめ）」（西都市・正春酒造）をはじめ、多くの宮崎焼酎はすっきりとしていて飲みやすいのが特徴だ。「焼酎入門編としてうってつけ。苦手意識がある人に飲んでほしい」

かくいう記者(27)も、宮崎で生活するまでは芋焼酎が苦手だった。地元の飲み助の方々に鍛えられたおかげで、今では完全な芋焼酎党だ。

「興」が入るビルには実はもう1店、宮崎ゆかりの居酒屋があった。「新橋三丁目魚市場」だ。

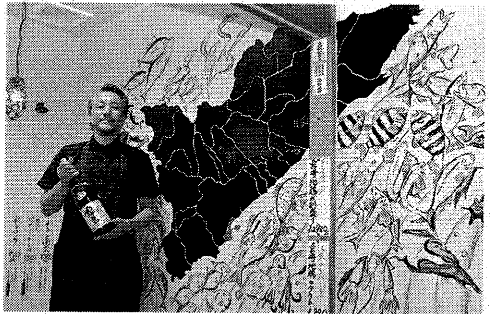
チキン南蛮や地鶏の炭火焼きの定番料理のほか、新鮮な県産魚を堪能できる。店主の酒井大輔さん(42)は県北部の延岡市出身。上京後、都内のフランス料理店で腕を磨き、ワインバーなどを経営。4年前、「慣れ親しんだ味で勝負してみよう」と現店舗をオープンさせた。

宮崎牛やマンゴーといったイメージが強い宮崎県だが、「近海一本釣り漁獲量日本一」を誇るカツオや、深海魚ののどぐろなど、実は漁業も盛んだ。店では日向灘の近海で水揚げされてから、24時間以内に空輸で届く鮮魚を味わうことができる。酒井さんは「宮崎の魚は知名度は低いが、味は間違いない。県産魚のおいしさを新橋で届けることで地元に貢献したい」と話す。

同じ建物の1、2階に構える両店。宮崎の味を求めて訪れた客に、互いの店を紹介しあうことも多い。「何事にも意欲的でいつも刺激を受けている」（河野口さん）。「勉強熱心でこだわりをもって仕事をしている」（酒井さん）。リスペクトしあう仲だ。

宮崎では焼酎で晩酌をすることを「だれやめ」と呼ぶ。「一日の疲れ（だれ）をリセットする（やめる）」という意味から由来する言葉だ。疲れたときは宮崎ゆかりの店で一杯、どんげですか（どうですか）？

（大山稜）


「新橋三丁目魚市場」の酒井大輔さん。店内の壁には宮崎県の地図が大きく描かれている＝いずれも港区新橋3丁目

「新橋三丁目魚市場」の県産品を使った刺身の盛り合わせやチキン南蛮

宮崎県

南九州に位置し、温暖な気候に包まれヤシの木が連なる街並みには南国情緒があふれる。ビーチでは良い波が立つと評判で、近年はサーフィンスポットとして売り出し中。プロスポーツのキャンプ地として知られるほか、人口あたりのスナック数が日本一で、「ニシタチ」と呼ばれる宮崎市内の繁華街は老若男女でにぎわう。県のアンテナショップ「新宿みやざき館KONNE」はJR新宿駅南口そば。

■焼酎と肉　興

住所：港区新橋3―10―6　鈴木ビル2階
電話：03―5843―8601
営業時間：午後3時～午前0時など　日曜定休

■新橋三丁目魚市場

住所：港区新橋3―10―6　1階
電話：03―3436―3113
営業時間：午後3時～深夜　日曜定休

コロナで60歳以上 外出回数6割減

八王子の100人 4・5月の2月比

自粛要請で家ごもり影響も

日ごろ活動的な生活を送ってきた60歳以上の八王子市民らが、4～5月に外出した回数が2月の4割に減っていたことが、市内の医療機器メーカー「リプト」の調査でわかった。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛の影響とみられる。市はこの結果を受けて、高齢者が体を動かさない傾向が続くと要介護の人が増えるおそれがあるとみて、緊急対策に乗り出す。

リプト社は、IoT（モノのインターネット）を活用して地域の課題解決を目指す都立産業技術研究センターの公募型共同研究に採択され、市の協力を得て、昨年6月から、高齢者の外出機会を増やして健康寿命を延ばすことを目指す「健康まちなかウォークラリーシステム」の研究に取り組んでいる。

八王子市高尾地区に住み、ウォーキングの団体などに参加する主に60歳以上の男女約100人に、外出回数や歩数を測る機器を持ってもらい、12月から、地元の地域包括支援センターや商業施設、金融機関、薬局など15カ所に置いたレシーバーでデータを読み取った。

集計結果によると、約100人の外出回数の合計が最も多かったのは、新型コロナの影響が広がり始めた2月の462回。緊急事態宣言が出た4月は192回、宣言が延長された5月は193回で、いずれも2月の42％に減っていた。6月は64％とやや持ち直した。歩数も2月が最多で475万歩。4月は61％、5月53％、6月44％と、こちらは減少が続いている。

リプト社の後藤広明社長(46)によると、調査に参加した人たちの多くは、もともと健康に気を配って活動的な生活を送っていたが、外出自粛要請の中、工夫して外出するよう心がけた人と、家でじっとしていることが多かった人に分かれた。当初ほぼ毎日1万歩歩いていたのに、4～5月には日によって大幅に少ない歩数しか記録されなかった人もいたという。

後藤さんは「データを元に健康寿命を延ばす仕組みを考えていきたい」と話す。

リプト社が開発したレシーバーに歩数を測る機器を置き、データを読み取る＝八王子市、佐藤純撮影

要介護増を懸念　調査拡大を急ぐ

市側

リプト社の調査に準備段階から協力してきた市高齢者いきいき課の立川寛之課長は「健康への意識が高い人たちの活動が新型コロナで大きく減ったことを示す結果を見てゾッとした。高齢の人ほど体力を取り戻すのに時間がかかると考えられ、このままでは何年か先に要介護の人が急増するのではないか」と話す。

市は、調査に参加していない人たちの状況も気がかりだといい、要介護認定を受けていない75歳以上の市民約5万2千人全員を対象に、健康状態を把握するための調査を急きょ1年前倒しすることを決めた。運動機能や体重の変化、食べにくくなっていないか、転倒の経験、近所の人や友人と会う機会の増減など、25項目ほどを尋ねる調査票を8月下旬までに郵送し、本人や家族に記入してもらって送り返してもらう。

回答結果から、要介護になるリスクがある人を把握したうえで、市の介護予防事業のうち、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士らが生活機能の改善などを目指して指導する3カ月間の通所型サービスを10月から受けてもらうことを想定している。

もともとの市の計画では、今年度に50人程度を対象に試行し、来年度に本格実施することになっていた。立川課長は「新型コロナの影響を考慮して、緊急の調査で早期に実態を把握すべきだと判断した」と言う。6月の定例市議会で可決された補正予算に調査費用1330万円を盛り込んだ。

（佐藤純）

がん征圧寄金

日本対がん協会　03・3541・4771

33万9850円　三菱UFJ銀行、三菱UFJ銀行社会貢献基金▽18万4476円　EH▽8万1200円　三菱UFJインフォメーションテクノロジー社会貢献基金「ほほえみ基金」へ　32万9850円　三菱UFJ銀行、三菱UFJ銀行社会貢献基金▽32万8825円　住友生命保険▽31万5千円　スリーボンド貿易▽6万2千円　JTB▽4万1320円　明治安田生命保険▽1万9920円　パン・パシフィック・インターナショナルホールディングス▽1072円　ニレコ