

てつくふらざ

TEC PLAZA

2022
WINTER
VOL.
115



一人で利用しやすい店づくり

“おひとりさま”のニーズをつかめ

監修：廣川奈美(ひろかわ・なみ)
「一般社団法人 ひとりひとり」代表理事。おひとりさま・おひとりさま候補を応援するフリーマガジン「ひとりひとり」編集長。セミナー、勉強会や「おひとりさま検定試験」の運営も行う。



「おひとりさま」のニーズをひかめ

一人で利用しやすい店づくり

全人口に占める単身者の割合が上昇を続けています。また、家族がいなくても一人の時間を楽しむ「ソロ活」を行う人も増えています。一人で行動する人の増加に伴い、飲食店や小売店もそのニーズに応える必要性が高まっています。本特集では、データをもとに「おひとりさま」の実態を明らかにし、対応法を解説します。

4割弱の世帯が一人暮らし 漫画やドラマもソロ活を後押し

近年、「一人カラオケ」「一人焼肉」「ソロキャンプ」など、従来はグループで行うことが一般的だった行動を一人で行う人が増え、これらを総称する「ソロ活」という言葉も生まれました。

ソロ活が盛んになった背景にはいくつかの要因がありますが、一つは人口構成の変化です。国勢調査によると、一般世帯のうち単独世帯(一人のみの世帯)が占める割合は1990年に23・1%でしたが、2020年には38・1%まで上昇しています(次ページ図表)。

また、漫画原作の人気ドラマ「孤独のグルメ」など、一人で過ごす時間を肯定的に描いた作品もソロ活を後押し。こうしたニーズを受けて一人カラオケや一人焼肉の専門店が登場するなど、商品やサービスを提供する側も一人客への対応を強化したことでソロ活ブームが拡大しました。家族がいる人の中にも、ソロ活を楽しむ人が増加しています。

従来、飲食店やスーパーマー

ケットなどは、客単価やテーブル単価が高いことからグループ客やファミリー層をメインターゲットと捉える傾向がありましたが、現在は一人客や単身者を取り込むことも必要になってきていると言えます。

一人席の快適度がポイント ネットでの歓迎アピールも有効

特に飲食店の場合は、一人でも利用しやすい店づくりが重要です。4名以上かけられるテーブル席を一人で使うのは気が引けるというお客様もいるでしょう。1、2名の少人数席の増席や、カウンター席であれば隣の席との間隔をゆつたりととったり、パーティションの設置など各店の環境に応じた工夫もおすすです。

また、一人で来店するお客様の中には、一人の時間を大切にしたいという人もいます。お店の方針として積極的に相互のコミュニケーションを取り取るようなお店でなければ、注文用タブレットの設置も良いでしょう。ただし、高齢者の利用が多いお店では操作が苦手な人もいますので、自店の客層も考慮して環境整備をする必要があります。可能であればお客様に直接話を聞いたり、アンケートを取って、よりニーズに合わせた

お客様に好まれる話し方・しぐさ

お客様に好印象を与える話し方やしぐさとは？
繰り返し来店したくなる接客の極意を紹介します。



第4回 職場の雰囲気が良くなるスタッフへの声のかけ方

同じ内容でも、言い方や伝え方を変えるだけで、受け手の印象は大きく変わります。良好な人間関係を築くには、不快に感じさせない表現や言葉遣いが大切。「こう言ったら相手はどう思うか」を常に考えながら言葉を選ぶようにしましょう。

特に職務上、部下や同僚に注意や指導をしなければならないときは、言い回しや言葉遣いに配慮することが大切です。人前で叱ったり、ミスを指摘するのは厳禁。相手のプライドを傷つけるだけでなく、職場全体の士気に影響します。相手が年上の場合は敬語を使い、他の人がいない場所で改善すべき点を冷静に伝えるようにします。

その際も「OOはとてもいいのですが」と、まず良い点を挙げた上で注意すべき点を伝えると、素直に受け取ってもらえます。さらに親近感を得るには、「私も新入社員の頃はね」などと、自分の経験や失敗談を織り交ぜるとよいでしょう。また、注意だけで終わりにせず、「期待していますよ」などのプラスの言葉で締め括るようにします。「あとよ言葉」と言って、最後に伝えた言葉が相手の印象に残るからです。

監修：磯部らん 大手運輸会社にて長年勤務のち、都内の研修会社に転職、その後独立。マナー講師として企業の研修、嗜酒師としてセミナーなどを開催するかわら、雑誌や本の執筆も行う。主な著書に「人から好かれる話し方・しぐさ 基本とコツ」(西東社)、「イラストでよくわかる おとなの「言い回し」」(彩図社)など。

人間関係が円滑になる 言い方・伝え方

■ **クッション言葉**を入れる
何かを依頼するときは「お手数ですが」「差し支えなければ」、断るときは「残念ですが」「お気持ちはありがたいのですが」といったクッション言葉を入れることで、人間関係がよりスムーズに。

■ **マイナスな言葉を使わない**
「細かい性格の人→よく気がつく人」「騒がしい人→活気がある人」「意味不明です→こういう解釈でいいですか」など、ネガティブな言葉はできるだけ避け、ポジティブな言葉に言い換えましょう。

■ **良いところを褒める**
人は褒められるとうれしいもの。もっと頑張ろうという気持ちになります。仕事を頼む際も「OOさん、お願い！」ではなく、「先日の書類がわかりやすかったので、またお願いします」のように、前向きな言葉を付け加えるようにしましょう。

てっくぷらざ

TEC PLAZA

2022 WINTER VOL. 115

CONTENTS

- お客様に好まれる話し方・しぐさ
- 特集
一人で利用しやすい店づくり
「おひとりさま」のニーズをつかめ
- CUSTOMER'S PHILOSOPHY
私の店づくり戦略～お客様訪問
■ 飯沼本家 酒々井まがり家
■ 野方ホープ 高田馬場店
- 旬を活かして、体を整える
薬膳レシピ

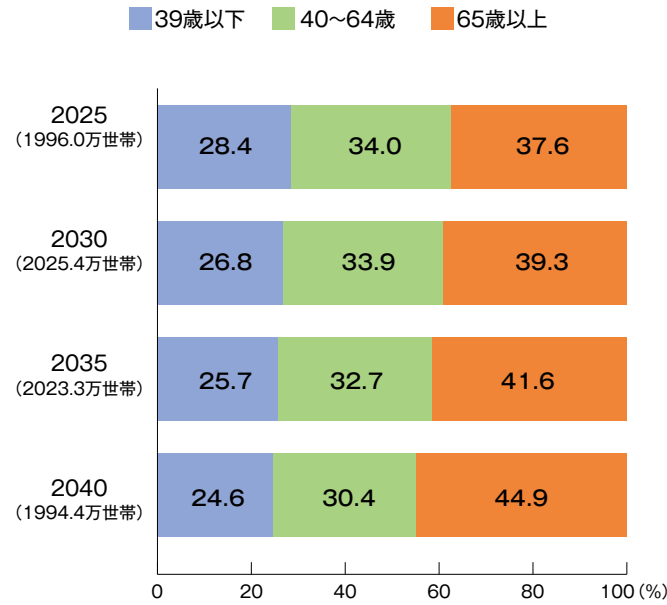
- ターゲットフォーカス
- お客様の心をつかむ
スマホ撮影術
- 「筋膜リリース」で快適な毎日
- 今号の表紙のご紹介
● クロスワードパズル
● 漢字パズル
- TECのある風景
元氣七輪焼肉
牛繁 府中宮西町店

表紙：アクセサリー屋さん
店舗ミニチュア制作：佐藤千寿子



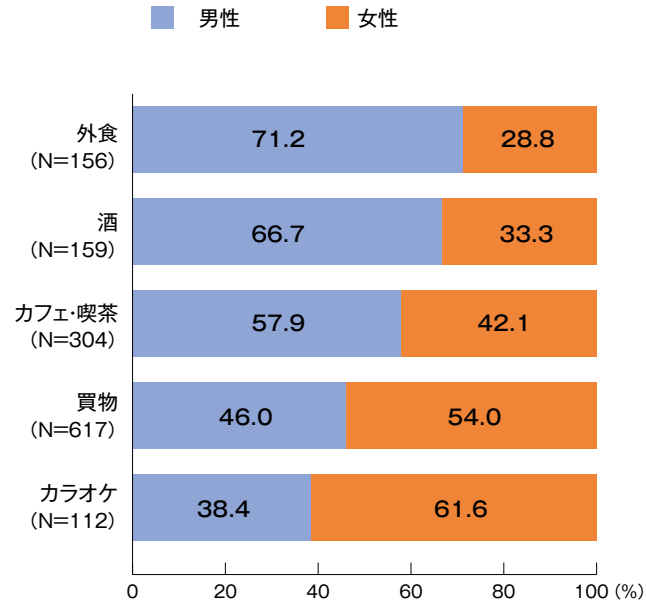
佐藤さんのプロフィールや作品づくりの様子をP15でご紹介しています。あわせてご覧ください。

●図表4
単独世帯数と年齢構成の予測



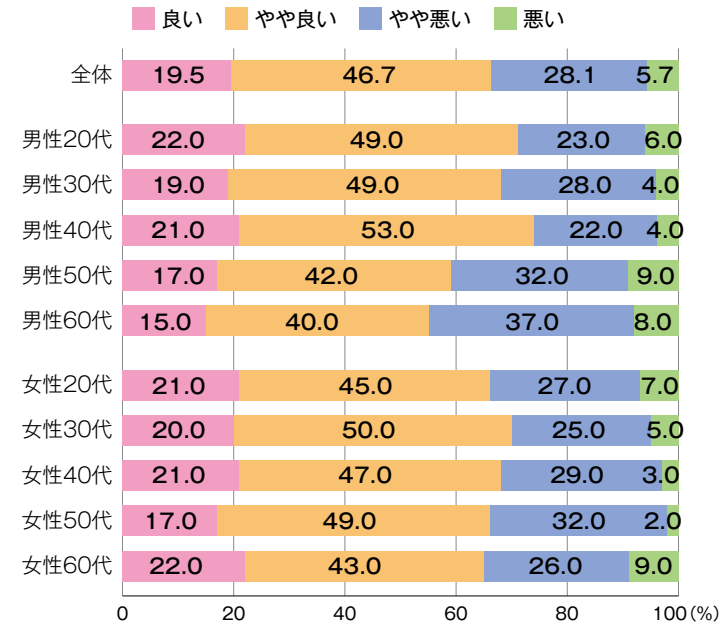
出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）」(2018)

●図表3
「ひとりが好き」の男女別割合



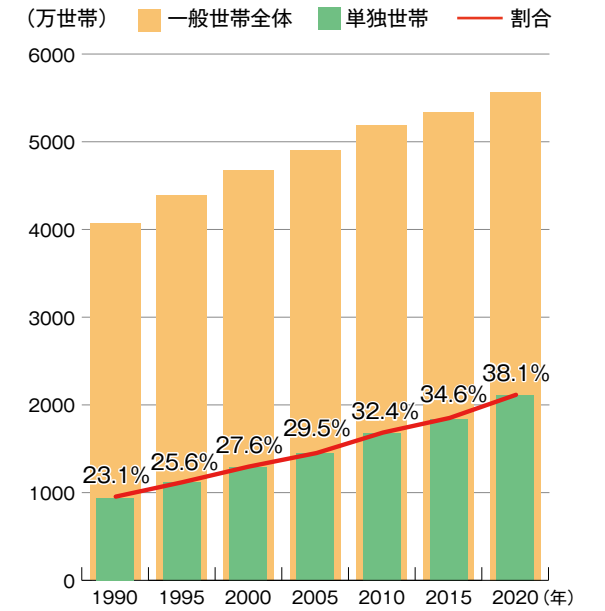
出典：矢野経済研究所「おひとりさま市場総覧 2019」
「『ひとりが好き』と回答した人の性別構成比」より抜粋
20~60歳代の男女各100人=計1000人へのインターネットモニターアンケート調査。2019年2月26~28日実施

●図表2
「おひとりさま」のイメージ



出典：矢野経済研究所「おひとりさま市場総覧 2019」
「『おひとりさま』のイメージ」より抜粋
20~60歳代の男女各100人=計1000人へのインターネットモニターアンケート調査。2019年2月26~28日実施

●図表1
単独世帯数の推移



出典：総務省統計局「国勢調査」

国立社会保障・人口問題研究所が2018年に発表した将来推計では、今後65歳以上の単独世帯が増加を続け、2030年には単独世帯全体の約4割を占めるとされており(図表4)、「一人暮らしの高齢者への対応が重要になっていきます」。

若い人では自らの意思で独身を選択しているケースが多いのに対し、高齢の単身者には配偶者に先立たれるなどして結果的に一人に

**単身高齢者は今後も増加
「見守りサービス」も登場**

「見守りサービス」も登場

単身高齢者は今後も増加する傾向にあり、一人での行動を好む傾向にありました(図表3)。

ただしカラオケなど女性が上回った項目もあり、必ずしも女性がソロ活に消極的というわけではなさそうです。外食なども、女性が一人で入りやすい店が増えれば潜在ニーズを掘り起こせると考えられます。

同調査では、さまざまな消費行動を一人でするのが好きか、誰かとするほうが好きかも尋ねています。性別で見ると、外食は「一人でするほうが好き」と答えた人の7割以上を男性が占めるなど、全体的に男性のほうが一人での行動を好む傾向にありました(図表3)。

また、スーパーマーケットや惣菜店などでも、一人用に分量を少なくした商品を揃える必要があり、さまざまなものを少しずつ食べたい」というニーズが高いため、何種類かのおかずをセットにした商品があると喜ばれます。とくに単身者は外食やインスタント食品に頼る機会が多く、栄養を気にする傾向があるので、栄養バランスに配慮したセットがあると理想的です。

また、一人で買物に行くとき重いものを持ち帰るのが大変なので、単身者は通販を利用しがちですが、小売店に配送サービスがあれば単身者の来店動機は高まります。

「おひとりさま」のフレーズに否定的なイメージを持つ人も

一人で行動する人が増えたと

「おひとりさま」「ソロ活」などのフレーズについても、肯定的に捉える人と否定的に捉える人がいます。矢野経済研究所が行った消費者アンケートによると、「おひとりさま」のイメージは19.5%が「良い」、46.7%が「やや良い」と答え、合わせて約3分の2の人が良いイメージを持っていました。ただし50代と60代の男性では「良い」「やや良い」の計が50%台にとどまり、他の層に比べて否定的なイメージを持つ人が多い結果になりました(図表2)。「おひとりさま」「ソロ活」などには「気楽」「自由」というポジティブなイメージがある一方、「寂しい感じがする」と捉え

**お店が一人と二人をつなぐ
コミュニティーの場**

若い世代も、常に一人で行動したいと思っているわけではありませんが、ソロ活を楽しむつとも、SNSなどで同じ趣味の仲間とつながり、ときには実際にグループで集まるという人たちもいます。

お店がイベントを開催したり趣味のグループを紹介したりして、単身者・一人客同士をつなぐコミュニティーとしての役割を果たすこともできます。

一人で利用してもグループで利用しても快適なお店であれば、より多くの人に頻りに来店してもらえるチャンスが高まります。

～お客様訪問
飯沼本家
酒々井まがり家

老舗蔵元が提案する新しい酒蔵のカタチ 古民家でおいしい酒と楽しい場を提供

株式会社 飯沼本家
専務取締役 飯沼 一喜氏

江戸時代の元禄年間に創業し、酒造りを始めて300年以上の歴史を有する株式会社飯沼本家(千葉県酒々井町)。古民家を移築してつくられた酒々井まがり家は、清酒「甲子正宗」で知られる同社の直売所だ。店内にカフェやギャラリーを設け、イベントを積極的に開催するなど、集客に力を入れる同店を取材した。

築300年の古民家を移築 店内にはカフェも併設

東関東自動車道酒々井ICからクルマで約5分。酒々井まがり家は、飯沼本家の醸造施設や貯蔵庫などが立ち並ぶ敷地内にある。江戸元禄年間に建てられた新潟県の豪農の家を譲り受け、直売施設としてリノベーションし、1995年にオープンした。JR総武線南酒々井駅から徒歩10分ほどの距離だ。

高い天井に太い梁が走る重厚なたたずまいの店内には、看板商品の「甲子正宗」をはじめ、同社で製造するさまざまな商品が並ぶ。酒を使った食品類やTシャツなどのオリジナルグッズもある。店内の一角にはカフェが設けられ、オリ

ジナルのカレーライスや麴を使ったドリンクなどが楽しめる。

株式会社飯沼本家の専務取締役

役・飯沼一喜氏は、「日本酒の消費量は1975年頃をピークに減少し続けており、当社の主力販売先である酒屋さんも数が減っています。そうした中、蔵元として生き残っていくには直販にも力を入れ、製造業から小売・サービス業へと事業の幅を広げていく必要があると考えました」と、酒々井まがり家をつくった理由を語る。

周囲は竹林や雑木林が広がる山間部。観光地でもないこの場所に足を運んでもらうため、「来店時の強い動機づけとなるシンボリックな店にしたかった」（飯沼氏）という。

コンセプトは「和モダン」 季節ごとに新商品を発売

「江戸時代からこの地で酒をつくり続けていることもあり、敷地内には明治期から昭和初期に建てられた施設も残っています。しかし、古いだけでは魅力に乏しいので、店づくりだけでなく、商品づくりにおいても、現代的な発想を取り入れることを意識しています」と話す飯沼氏。

そのコンセプトの一つが「和モダン」だ。「日本酒という商品にストーリー性を付け加え、日本酒をあまり飲んだことのない層にも手に取ってもらえるよう工夫している」（飯沼氏）という。

中でも力を入れているのが、四季に合わせて発売する季節商品で、



▲「まがり家」とは、住居と蔵が一体となった日本の民家の伝統的建築様式の一つ。什器代わりの古いタンスやアンティークの時計がノスタルジーをかき立てる



▲フランスで毎年開催される日本酒コンクール「Kura Master」の純米大吟醸酒部門で、「純米大吟醸きのえね」が2021年、トップ5に選出され、プラチナ賞を受賞



▲店内では1杯100円で試飲もできる。「角打ち」とは酒屋での立ち飲みを意味する九州地方の方言

ボトルのデザインにこだわり、飲み方や飲むシーンも提案。例えば、2021年秋の季節商品「甲子秋あがり」は、イチヨウの葉を散らしたグリーンのボトルを使い、サンマなど脂の乗った秋の味覚との組み合わせをイメージした(右ページ飯沼氏写真左側のポスターと商品)。

同社では集客を強化するため、歴史ある建物や広い敷地を活用した体験やイベントも提供している。酒蔵見学はその一つ。蔵人が醸造施設を案内し、酒造りの工程をわかりやすく説明するほか、代表銘柄の試飲もできる。6月から9月上旬までは、酒米などを栽培する自社農園でブルーベリー狩りが楽しめる。そのほか、定期的にパーベキューや朝市などを開催し、集客に努めている。

その結果酒々井まがり家には年間約2万人のお客様が訪れ、自社サイトでのネット販売も含めると直販比率は約2割に達している。

レジを免税対応に更新 外国人観光客も取り込む

POSレジは2019年の消費税率改定を機に、現在の機種に更新した。日々、蓄積されるPOSデータは、新商品の開発や商品の入れ替えなどに欠かせないものになっているという。

「2022年度からは免税対応も行う予定です。成田空港が近いので、旅行会社などに働きかけ、ツアーのルートに組み込んでもらおうなど、今後は外国人観光客を取り込むための方策にも力を入れたいと思っています」(飯沼氏)

現在、国の登録有形文化財でもある母家の改装工事を進めており、2022年3月にコース料理中心の本格的な和食を提供するレストランとしてオープンする。また、同年夏頃をめどに駐車場に隣接する芝生広場を広げ、グランピングが楽しめるキャンプ施設も開設する予定だ。

「当社は新しい酒蔵の形として、おいしい酒と楽しい場をつくることをミッションにしています。昔ながらの酒蔵に、物販、飲食、観光農園、アウトドアなど様々な要素を加え、訪れてみたいと思われる魅力的な施設にしたいと考えています」と話す飯沼氏。今後は中長期的な目標として、現在の10倍にあたる年間20万人の来客数を目指すという。



▲甲子正宗を使用した「蔵元造りのかすていら」(写真:ロング税込1,620円/ハーフ税込864円)などのオリジナル商品をはじめ、地元の飲食店やメーカーとのコラボ商品も多数扱う



▲格子戸から柔らかな光が入るカフェスペース。テーブル席のほか、足を伸ばしてくつろげる小上がりもある



▲メニューの一番人気が「酒米 五百万石カレー」(税込1,320円/ドリンク付き)。杜氏がレシピ開発したカレーを、酒米の五百万石を使ったターメリックライスとともに提供



▲発酵させた米麹を豆乳で割った麹ドリンクが人気。ブレンド(ホットとアイス)と、農園で収穫したブルーベリーのジュースを加えたブルーベリー(アイスのみ)の2種類(各税込495円)



組織概要
会社名 株式会社飯沼本家
創業 江戸元禄年間(1688年～1704年)
設立 1925年
代表者 飯沼 喜市郎
事業内容 酒類の製造販売、飲食店の運営
本社・店舗所在地 千葉県印旛郡酒々井町馬橋106
ホームページ <https://www.iinumahonke.co.jp>



▲2階はギャラリーとして活用。若手アーティストを中心とした企画展を年6回開催している



▲物販とカフェで共用するPOSレジ「QT-200」。タッチパネル式で使いやすいと好評だ

～お客様訪問
野方ホープ
高田馬場店

繰り返して通いたくなるおいしさ！ 東京を代表する人気ラーメン店

株式会社創龍
取締役
上田 洋之氏



▲テーブル席とカウンター席合わせて34席。レンゲを使ったシャンデリア(写真左上)がアクセントの店内は、「一杯のラーメンであっても、当店でのひと時をゆったりと過ごしてほしい」という思いから、くつろげる雰囲気重視

東京都中野区や目黒区などに全9店舗を展開するラーメン店・野方ホープ。豚骨スープをベースに濃厚な旨味とさっぱりした後味で、リピーターが絶え間なく訪れる、創業以来変わらぬ人気のラーメン店だ。JR山手線などが通り、学生や通勤客で賑わう高田馬場駅から徒歩数分の大通りに店を構える高田馬場店を訪ね、その人気の秘密を探った。

野菜をたっぷり煮込んだ 風味豊かな豚骨スープが自慢

豚骨スープのコクと旨味が弾力のある中太麺によく絡みこつてりしているながらも、しつこさのないさっぱりとした後味。毎日でも食べたいのが野方ホープのラーメンだ。
「スープは豚骨をベースに鶏ガラと野菜をたっぷり加えて煮込んでおり、まるやかで風味豊かな味わいが特徴です」。こう話すのは、野方ホープを運営する株式会社創龍取締役の上田洋之氏だ。
野方ホープは現社長の母・小栗富美代氏が1988年に西武新宿線野方駅から少し離れた、人通りの少ない立地に広さ10坪のラーメン店(現在の野方本店)を開いたのが始まり。ラーメンづくりはまったくの素人だったが、お客様の意見を聞きながら試行錯誤の末につくり上げたラーメンの味が次第に評判を呼び、行列のできる人気店となった。

高田馬場店は、ラーメン激戦区の高田馬場に2013年にオープン。木を多用したインテリアと温かみのある間接照明が、ゆったりとくつろげる雰囲気醸し出す。上田氏は「デートでも使える店をコンセプトに、女性一人でも気軽に入れる店を目指しました。周囲に大学や専門学校が多く、若いお客様がグループで来店されるケースが多いので、カウンター席としても利用できる大テーブルに加え、6人掛けのテーブルも2つ用意しています」と話す。

スープとタレを一括製造 全店で同じおいしさを提供

ラーメンのメニューは5種類。創業当時の味を引き継ぐ「元(はじめ)」と、豚骨スープに魚介だしの旨味とマヨ油や辛味噌の風味を加えた「濃(こく)」を中心に、チャーシューなどのトッピングを増量した「特製」と、トマトの旨味を生かした「とまとラーメン」(これに期間限定の季節ラーメンが加わる(取材時は「味噌とんこつ」を提供))。一番人気は「元」で、オーダーの約半数を占める。「同じメニューでも材料の配合を変えるなど、常においしさを追求し、味を少しずつ進化させています」と上田氏。2014年には川崎元住吉店に隣接してセントラルキッチンを開設。味のムラをなく



▲創業当時の味を引き継ぐ、一番人気の「元(はじめ)」(税込850円)。野菜の旨味が詰まった餃子(税込600円)も人気だ。お客様への感謝の気持ちを井の「ありがとう」の文字で表現



▲「濃(こく)」(税込930円)は、豚骨に魚介だしの旨味が溶け込んだスープに、マヨ油と辛味噌のスパイシーな風味が特徴



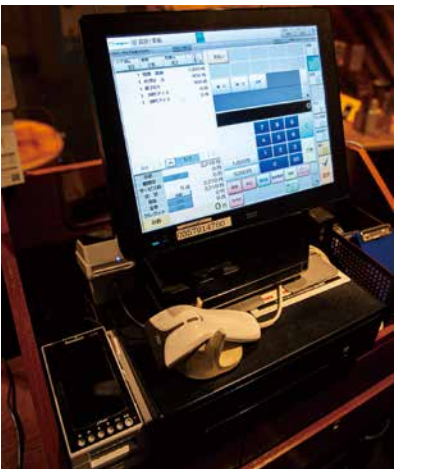
▲期間限定の季節メニュー「味噌とんこつ」(税込950円)。焦がし味噌に自家製ニンニク味噌を載せ、コーンをトッピング

し、どの店でも常に同じおいしさを提供するため、スープやタレなどを一括製造している。
ラーメンは各店共通だが、餃子などのサイドメニューやランチセットの内容は各店の裁量に任されている。若しお客様の多い高田馬場店では、「お腹いっぱい食べてもらいたい(上田氏)」と、ランチタイムに餃子と唐揚げのついた「満腹セット」などを提供している。
**POSレジを対面運用し
前払いセルフレジを導入**
野方ホープでは2020年10月、野方本店に自動釣銭機付きの前払いセルフレジを導入した。対面運用のPOSレジをお客様自身が操作してチケットを購入し、メニューをオーダーするしくみだ。

「当初はセルフレジという発想がなかったのですが、コロナ禍でお客様と直接お金のやりとりをしなくても済むという理由から導入を決めました。券売機ではなくセルフレジにしたのは、1円玉や5円玉も使用でき、これまでのシステムをそのまま利用できるからです。野方本店ではスタッフ一人分の人件費が削減できたという効果もありました(上田氏)」
追加オーダーが多い高田馬場店のように、ハンディターミナルと連動した従来のPOSレジの方が向いている店舗もあるため、今後は各店の実情に合わせて、最適な会計方法を検討していくという。
株式会社創龍は2018年10月、銀座に醤油ラーメン専門店「銀座創龍」を出店した。自家製醤油ダ



▲ラーメンはオーダー時に背脂の量を選べるほか、ニンニクや油唐辛子などで自分好みの味を楽しむことができる
▲高田馬場店では、平日9時半から11時までの限定メニューとして、小ライスがついた「朝ラー」(税込500円)を提供



▲お酒やつまみなどの追加オーダーも多い高田馬場店では、「QT-20」をハンディターミナルと連動させて使用



野方ホープ

組織概要
会社名 株式会社創龍
創業 1988年
設立 1998年
代表者 小栗栄行
事業内容 ラーメン店の経営
本社所在地 東京都新宿区高田馬場2-14-9
アティレビル5F
店舗所在地 東京都新宿区高田馬場2-14-7
ホームページ <https://www.nogata-hope.com>

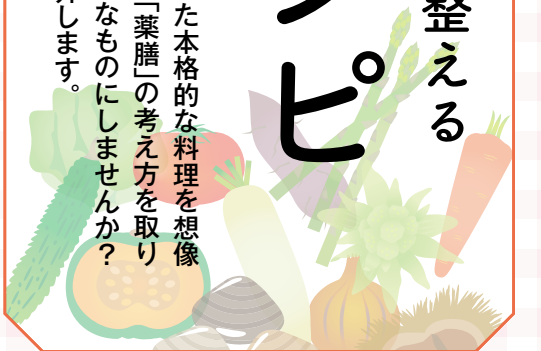


▲カウンター席だけの野方本店では、POSレジ[QT-11]と自動釣銭機を組み合わせ、前払いセルフレジを導入。レジで麺の固さや背脂の量も選ぶことができる

薬膳レシピ

旬を活かして、体を整える

「薬膳料理」と聞くと、漢方や生薬などを使った本格的な料理を想像しがちですが、実は手軽に作れる料理です。「薬膳」の考え方を取り入れることで、普段の食事を楽しく、健康的なものにしませんか？冬から春の旬を活かした薬膳レシピをご紹介します。



旬の食材を上手に活用して、心と体のバランスを保つ

薬膳は、「中国伝統医学(中医学)」の基本理論「陰陽五行」(下図)に則り、食材を組み合わせ、季節や体質、体調に応じて料理を食べる食事法です。

薬膳の大前提は、食事を通して大きな病気を未然に防ぐ「未病」です。体が冷えていたら温め、熱くなったら冷ますことで、心身のバランスを保ちます。

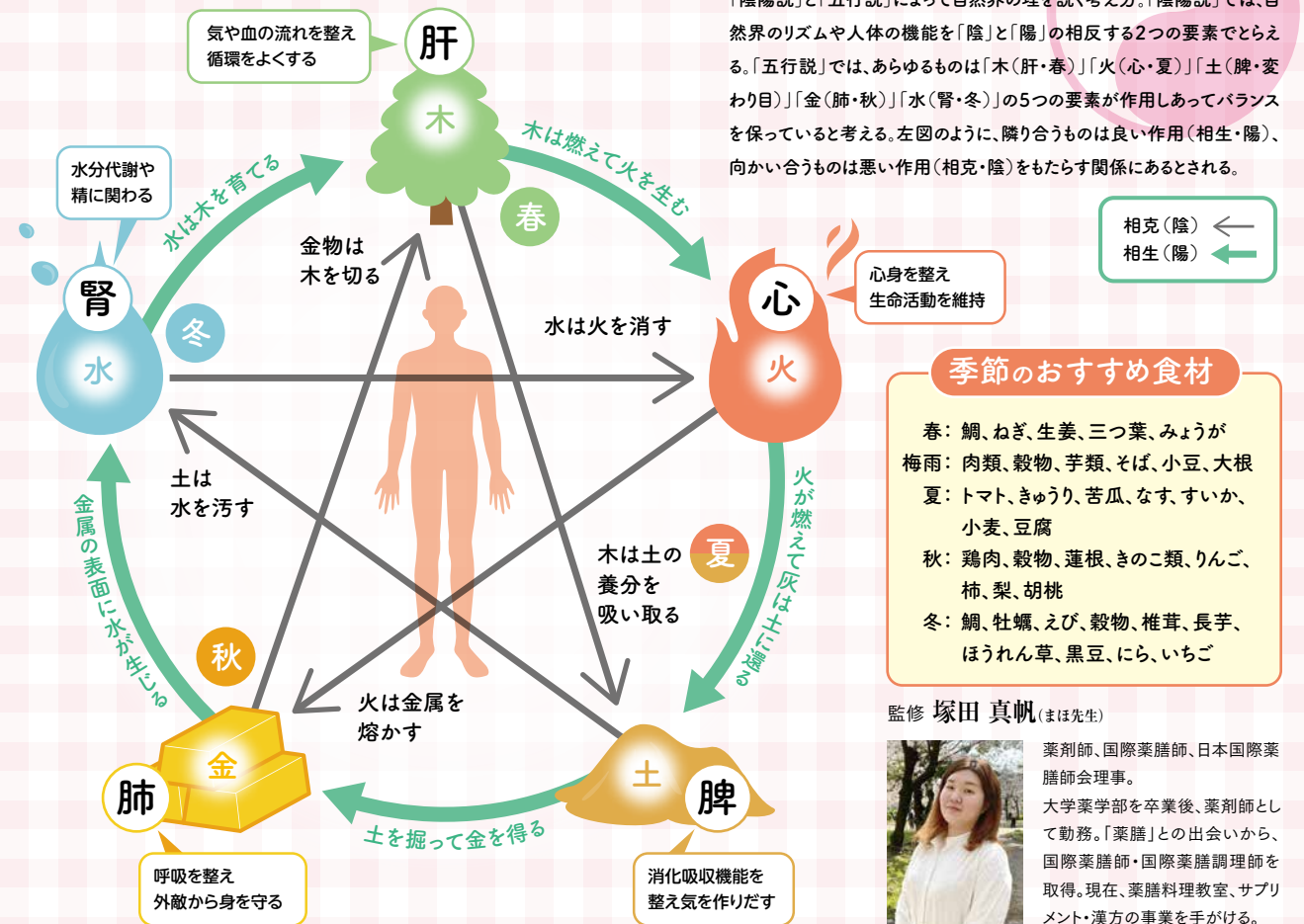
最も手軽に薬膳を取り入れる方法は「旬を食べる」ことです。日本には四季があり、旬の食材は、その季節に合った体を作り上げてくれます。1月は一年の中で一番寒い「大寒」を迎えます。冬は中医学で言う「水

(腎)にあたり、老化に関わる時期です。足腰の冷え、耳鳴り、脳機能低下などの原因になるため「腎」を強くする鯛、えび、牡蠣などの魚介類や、黒豆、黒ごま、わかめ、ひじきなどの黒い食材の活用が大切です。

中医学では2月の節分、立春から上昇気流が発生し、一気に陽気が駆け巡るとされます。桜と同じように、私たちも春に向けた準備が必要になります。この時期から「木(肝)」にあたり、精神不安やのぼせ、頭痛、皮膚疾患(主に顔が起こりやすくなるため、野菜や山菜などの緑の食材を積極的に取り入れましょう)。毎日の体調や目的に合わせて、ぜひ地元の旬の食材に目を向けてみてください。

※2022年の節分は2月3日、立春は2月4日

◆陰陽五行の関係図



薬膳レシピ 1



アンチエイジング鍋! 鯛しゃぶ

4人分

材料

鯛刺身 200g

出汁

水 1L

昆布 10g

酒 大さじ3

塩 少々

めんつゆの素 100ml

お好みの具材(おすすめ)

にんじん、椎茸、ねぎ、白菜、豆腐など

作り方

①鍋に水を入れ、火にかける前に昆布を30分ほど浸けておきます。鍋を中火より少し弱いくらいの火に10分ほどかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、塩と酒を入れます。

②お好みの具材を入れて、鯛をしゃぶしゃぶしていただきます。

(ポン酢で食べるのがおすすめです)

Point

鯛は老化、足腰の冷えに関わる「腎」の働きを強くし、滋養強壮におすすめの食材です。寒い時期なので、しゃぶしゃぶにして体を温めるようにしましょう。

薬膳レシピ 2



春に向かってカラダを整える! えびとにらの卵春巻き

4人分

材料

卵 3個

えび 100g

にら 1束

豚ひき肉 200g

サンチュ 8枚

片栗粉 少々

塩 少々

こしょう 少々

豆板醤 少々

(入れなくても可)

焼肉のタレ 大さじ3

ごま油 大さじ1

作り方

①ボウルに卵を割り入れ、塩を入れてよくときほぐします。フライパンで卵を薄焼にします。

②えびとにらは5mm程度に細かく切ります。えびは塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を軽くまぶしておきます。

③フライパンにごま油をひいて、豆板醤を入れて香りを出し、豚ひき肉を炒めます。火が通ったら、えびとにらも入れて、焼肉のタレで仕上げます。

(えびにつけていた片栗粉で餡のようなとろみがつきます)

④薄焼き卵にサンチュ、③を載せて巻き上げて完成です。

Point

暦では2月の立春から「春」になります。春から旬を迎える「にら」は体を温め、春の成長を意識できる緑の食材。腎を強化する豚肉やえびと組み合わせることで、活力をチャージしましょう。

お客様の心をつかむ スマホ撮影術



監修：小林大介(株式会社プロウアップ)
三重県生まれ。大学卒業後に撮影スタジオに勤務のち、2009年より株式会社プロウアップに在籍。広告写真を中心に、人物・静物・風景など、幅広いジャンルの撮影を行っている。

第1回

料理をおいしそうに撮る

お店の情報をSNSなどにアップする際にも活躍するスマートフォン。誰でも手軽にキレイな写真を撮影できますが、ちょっとしたコツを習得すると、さらにお客様にアピールできるワンランク上の写真を撮ることができます。



順光(被写体の真正面からの光)

立体感が乏しく、フラットな印象。料理も乾燥して見える。自然光と料理の間に撮影者が入ることになるので、暗くなってしまいがち。



半逆光(被写体の斜め後ろからの光)

ツヤやテカリが出やすく、おいしそうに見える。手前が暗くなる場合は、レフ板で光を反射させる。

事前に撮る角度を決め、半逆光で撮影するのが基本

POINT1 前もって撮り方を決めておく

料理を盛り付ける前に、撮る角度や配置などを検討。撮り方が決まったら、料理が載った皿と差し替え、温かいうちに撮影する。

POINT2 自然光が入る明るい室内で撮る

蛍光灯など室内の灯は消して、窓際で撮影する。光が被写体の斜め後ろから当たるところに料理を置き、手前側が暗くなるようなら、レフ板を使って光を反射させ、陰になっている部分を明るくする。料理全体が明るくなるよう、レフ板の位置を調整しながら撮影するとよい。

窓がない場合は、昼白色に近い色の卓上ライトで斜め後ろから光を当てて撮影する。ライトと被写体の間にトレーシングペーパーや白いレジ袋などを置き、間接的に光を当てると影ができにくく、きれいに撮影できる。



POINT3 撮影アングルを工夫する

上斜め45度の角度(上のハンバーグの写真)から撮影すると料理が立体的に見え、おいしさが伝わりやすい。ピザのような平面的な料理やトッピングをしっかり見せたいスイーツなどは、真上から撮るのも効果的。真横からのアングルは料理の断面を強調したいときに。グラスに入った飲み物などは、窓際に置いて光を透過させて撮るとおいしそうに見える。

料理をおいしそうに見せるポイントには、出来たてをすぐに撮影すること。スマホで撮る場合も、あらかじめ訴求イメージに合った盛り付けや、どんな角度で撮るかなどを決めておくことが大切です。まず空の皿を置いてテスト撮影してから、本番の撮影を行います。スマホの場合も、撮る位置などを固定できる三脚があると便利です(百円ショップなどでも入手可)。

撮影は照明が不要な窓際など、自然光が入る明るい場所で行うのがベスト。半逆光(被写体の斜め後ろからの光)の位置に料理を置くと、ツヤやテカリが出やすく、おいしそうに撮れます。手前が暗くなるようなら、レフ板*で光を反射させ、料理全体に光が当たるようにします。レフ板がない場合は、白い大きな紙などで代用を。料理は座って食べるときに見る、上斜め45度の角度で撮影すると臨場感が出やすく、一番おいしそうに見えますが、料理の種類や写真の使用用途によっては真上や真横から撮影するのもOKです。

*被写体に光を反射させ、暗い部分を明るくする撮影用機材。発泡スチロールのボードや布などで出来ている。

ターゲットフォーカス

最新トレンド用語からちょっと気になるあの言葉まで……。お客様の心理や関心を読み解き、消費行動の決め手となる選りすぐりのキーワードをご紹介します。

1 ホテルで自分なりの非日常を楽しむ ホカンス

「ホテル」と「バカンス」を組み合わせた造語で、ホテル内のスパや温泉、サウナなどの温浴施設、こだわりの寝具やアメニティ、レストランやカフェのグルメなどを楽しむこと。仲の良い友人同士で好きな食べ物やお酒を持ち寄って部屋で楽しむスタイルもある。韓国発のトレンドで、日本では若い女性を中心に人気となり、InstagramなどのSNSにはそれぞれの楽しみ方が「#ホカンス」というハッシュタグで多数投稿されている。ナイトサウナと宿泊をセットにした「サウナホカンス」プランを提供するホテルもある。

2 ハーブやフルーツの新しい楽しみ方 コーディアル

ハーブやフルーツをハチミツや砂糖などに漬けてこんだシロップのこと。ミネラルウォーターや炭酸水、お湯、お酒などで割って味わう。元々イギリスなどでは各家庭のレシピで作られ、健康を保つ飲料として親しまれていた。夏の果物を冬でも楽しむためにコーディアルが作られていたともいう。ミントやローズ、カシスなどさまざまなハーブやフルーツを組み合わせてボトルに詰めた市販品もあり、ハーブティーより多彩なアレンジが楽しめることから注目度が高まっている。

3 プロセスを「商品」にする プロセスエコノミー

作り手の「こだわり」や「思い」「哲学」など、商品やサービスができるまでの「過程(プロセス)」をあえて顧客に伝えるマーケティング戦略のこと。開発者や企業の熱意やアイデアをカタチにする努力を魅力的な「物語」として消費者に提示し、「この人から買いたい」「この会社を応援したい」としてもらうことで、完成前に商品やサービスのファンが形成される。クラウドファンディングやオンラインサロンが典型で、顧客は資金や意見、アイデアの提供を通して、作り手と一緒に新しいモノを生み出す実感を得ることができる。



いまさら聞けない
カタカナ言葉

★ ANOTHER FOCUS ★

知っていますか?
若者言葉!

ポートフォリオ

書類ケース(Portfolio)の意味から派生して、金融業界では「資産構成」、広告やデザインなどの業界ではクリエイターの「作品集」、教育業界では点数や偏差値だけではない「総合的な評価」と、業界によって意味が異なる。

オワコン

「終わったコンテンツ」の略語。一時は人気が高かったが、ブームが去って流行遅れになってしまった作品やサービスのこと。「あのアニメ、もうオワコンでしょ」などと使う。

今号の表紙のご紹介

店舗ミニチュア制作 **佐藤千寿子**さん

Profile

1993年にドールハウス本に出会い、レッスンを始める。その後、テレビ東京「TVチャンピオン」への出場や、数多くのショーやギャラリーへの出展を行っている。



POINT

壁の色はこだわりのブルー。ドアや窓、壁などにレース風の模様を入れて女性らしい雰囲気を出しました。



▲レジは「QT-200」



▲アクセサリー、陳列台やケースはすべて手作り。小さい「丸カン」に一つひとつジュエリーをつけた指輪など細かい作業が多く、苦労しました。



▲ハンドメイドアクセサリーのお店なので、店の奥には小さな工房を設置。

今回は高級店ではなく、ハンドメイドのアクセサリーを扱うカジュアルなお店にしたかったので、商品をたくさん作り、新年らしく華やかな雰囲気に仕上げました。

今号の表紙は
アクセサリー屋さん



▲福袋とシクラメンで新年らしさを演出。花の部分は3種類の絵の具を混ぜ、リアルな赤色を表現。

クロスワードパズル

難易度 ★☆☆

クロスワードパズルに挑戦しましょう。A～Dに入る文字を並べるとキーワードが現れます。

1 D		2		3
		4	5 B	
6	7 C		8	
9		10		
		11 A		

- タテのカギ
- ① 縄に稲穂や緑起物。
 - ② 土足厳禁、脱ぎましょう
 - ③ 何かが起きる予感。○○○の前の静けさ
 - ⑤ 同等もしくはそれ以上の実力を持つ競争相手。好敵手
 - ⑦ 米国の通貨単位
 - ⑩ 子どもは風の子、どこで遊ぶ？

- ヨコのカギ
- ① 鏡餅は丸。切り餅は？
 - ④ 北国の軒先にガラリ、氷の牙
 - ⑥ 笑う○○には福来る
 - ⑧ 最初は辛くとも、辛抱すれば報われることのとえ。○○の上にも3年
 - ⑨ もり蕎麦との違いは、海苔の存在
 - ⑪ イスタンブールはこの国に

漢字パズル

難易度 ★★☆☆

(例)のように、漢字の部分を組み合わせ、二字熟語をつくってください。
(例)糸+成+敏+皿=繁盛

- ① 隹+言+木+九+炎=□□
- ② 斤+木+取+日+立=□□

読者からのご感想

「色で動かす購買心理」を読んで、色が人間の感覚や行動にこんなに影響を及ぼすものだということが分かりました。店内のポップ作成の時などにも参考にしたいと思います。(鳥取県・Mさん)
「ストレスに負けない働き方」は、とても参考になりました。ちょうど今、悩んでいることへの対応方法が学べました。「筋膜リリース」のとおりストレッチしてみたら、非常にスッキリしたので良かったです。(静岡県・Oさん)

東芝テックオリジナルQUOカード(2,000円分)を、3名様にプレゼント!

応募方法 締切:2022年3月31日 てっくぶらざ プレゼント

(下記①か②のいずれか)
①東芝テックHP内の応募フォームに必要事項をご記入のうえ、ご送信ください。
②挟み込みの応募用紙に必要事項をご記入のうえ、ファクシミリにてご送信ください。
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※当社社員および関係者のご応募はご遠慮ください。

掲載◎難読①【1/23/4/5】 2/3/4 【1/2/3/4】:2/3/4/5



「筋膜リリース」で快適な毎日

肩凝りや腰痛などの不快な症状を緩和する効果のある「筋膜リリース」。オフィスや自宅で手軽にできるエクササイズで、快適な毎日を送りましょう。

第5回

頭痛をやわらげる

頭痛にはさまざまな原因がありますが、最も多いのが「緊張型頭痛」で、頭から首の後ろ、肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなることで生じます。こうした緊張型頭痛の場合は、首背面の筋膜をリリースすることで、つらい痛みをやわらげます。頭部の血行が良くなるので、目の酷使による眼精疲労にも効果を発揮します。

つらい頭痛に

1 首背面の筋膜をゆるめる

①右手を上から頭の左側に当て、右斜め前方に倒す。左側の首筋が伸びるのを感じる。反対側も同様に行う



②右手を左耳の後ろ斜め下、髪の毛の生え際部分に当て、親指以外の4本の指で押し伸ばす。反対側も同様に行う



2 こめかみから前頭部をリリース

①机に両ひじをつき、親指の腹を左右のこめかみに当て、親指以外の4本の指で前頭部全体をつかむようにする
②少しずつ頭を下げて、頭の重みでこめかみから前頭部を押し伸ばす。目尻や額の皮膚が引き伸ばされるように感じればOK



ツボを押して症状を緩和

頭痛や眼精疲労に効果があるのが、首の後ろにある「天柱」というツボ。髪の毛の生え際付近、2本の太い筋肉のくぼみにあります。ここを押したり、揉みほぐすことで症状が緩和します。



両手の親指で左右両方のツボを同時に5～6秒押しは緩める動作を3～5回繰り返す。押しながら、頭を軽く前後に動かすのも効果的。

首回りの血流を改善し つらい痛みを緩和する

緊張型頭痛はパソコン作業やデスクワークなど、うつむいた姿勢を長時間続けることだけでなく、合わない枕による不自然な体勢や身体の冷えなどによって引き起こされます。首の筋肉が緊張し血行が悪くなると、頭部につながる血管や神経が刺激され、それが痛みとなって表れてくるからです。特に冬は血流が滞りがちなので、ゆつくりお風呂に入るなど、身体を温めて血行を良くすることが大切です。

頭痛や眼精疲労はストレスが大きく影響します。長時間同じ姿勢を取り続けるといった身体的ストレスだけでなく、悩みや不安、心配事などの精神的ストレスが症状を悪化させることも多いので、軽い運動でリフレッシュしたり、趣味などでリラックスする時間を持ちましょう。

監修 楠哲郎
愛媛県松山市で「整体院あんか」を運営。延べ1万5000件以上の施術と作業療法士としてリハビリに携わった経験から、セルフケアで痛みを解消する方法を提案。著書に「フォームローラーで筋膜リリース」『腰の痛みを自分で治す本』など。<https://seitai-anka.com>



元氣七輪焼肉 牛繁は、七輪を使った炭火でお肉を焼いて召し上がっていただくのが特徴の焼肉専門店です。府中宮西町店は京王線府中駅から徒歩数分の便利な場所にあります。サラダやデザートなども充実しており、90品以上の料理が楽しめる「食べ放題」は、お客様の約半数がオーダーする人気メニューです。常に目配り・気配りを大切にした接客で、お客様にご満足していただけるお店を目指しています。(店長・林梁忠さん／写真左、遠間悠晟さん／写真右)

【編集後記】

あけましておめでとうございます。私は昨年、数十年ぶりに筆を買って写経を始めました。宗教的な意味は薄く、筆に慣れるためとにかく書きたいという理由で始めたのですが、筆と半紙がこすれる音が心地よくすっかりハマっています。このことを話すと「字は苦手だから」とみなさん敬遠されますが、私も字は苦手な方です。でも、子どもの頃やった習字と違い、採点や修正をされたりしないので下手でもいいんですね。筆で自由に字を書くのは思った以上に楽しいですよ。まだ書初めをされていない方、ぜひこの機会に試してみてください。本年もよろしくお願いいたします。(皇 肇)

●お問い合わせは

東芝テック株式会社

リテール・ソリューション事業本部 国内営業企画・業務統括部 販売促進担当
〒141-8562 東京都品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー
TEL.03-6830-9220 FAX.03-6684-4002
<https://www.toshibatec.co.jp/>

編集制作：(株)ダイヤモンド・リテイルメディア



この冊子はFSC®認証紙を使用しています