



とうじょう なぎさ
東條 渚さん (36)

薩摩川内市入来町出身。結婚を機にさつま町に来て16年目。「大変なことでも大変と思わないようにしている」という行動派で、美容師、ボーカル、イベントなど様々な顔を持つ。家族構成は、単身赴任中の夫と4人の子ども、犬1匹、猫7匹。



美容師
×
東條渚

▼美容師をしながら音楽活動も行う東條さん。「高校卒業後はバンドから離れていましたが歌うことは好きだったので、山崎農場さんの蓮まつりや楠木神社でのピクニックマーケットで歌い始めました。去年4月から柏原で『S・スイッチ』という音楽スタジオも運営しています。11月にはスタジオを使って音楽イベントも開いたんですよ」と話します。



バンドではボーカルを担当。透き通った声が聴く人を魅了します。



6月に開催されたイベント。様々な雑貨や飲食店が並びました。

▼鶴田地区にある美容室「hair nicole 髪工房」は、カット台とシャンプー台が1台ずつのお店。ドアを開けると店主の東條さんがおしゃれな服装と明るい笑顔で出迎えてくれます。

▼東條さんは、20歳で双子を出産後育児をしながら専門学校の通信課程で学び国家資格を取得。4人の子どもを育てながら町内の美容室で働きました。自営業は大変だと感じていた東條さんは、はじめ独立する予定は無かったそうです。しかし「長女が養護学校の小学部に入学し、最初の教育相談で『高校卒業後はどうされますか』と聞かれ、卒業後に受け入れてくれる施設が限られている現実を突きつけられました。それだけなら自宅でやれば休みも取りやすくて」と独立を決意。2013年に同店をオープンしました。

▼また、音楽活動で交流の幅が大きく広がったという東條さんは「わたしのスキモノあつめてみました」というイベントも主催。「医療関係のお客さんがコロナで出掛けられない中、町内で楽しんでもらえたらと思ったのがきっかけです。コンセプトはイベント名のとおりですが、これから挑戦し始めよう、頑張っているという人たちのチャレンジする場所を作りたいという思いもあります」と期待を込めます。

▼「人が喜んだり楽しんだりしている姿を見るのが好き」と話し、美容師、音楽活動、イベント企画が全てつながっている東條さん。これからは明るい笑顔で前に進みます。



にがうりの旨味調味づけ

Recipe. 03



にがうり

1人あたり 87kcal 食塩相当量 1.4g



① にがうりは縦半分に切り、中の種をワタごとスプーンで取ります。



② 種を取り除いたにがうりを2mmほどの厚さに切ります。



③ ☆を鍋に入れ、強火にかけて砂糖が溶けるまで煮ます。



④ ③に切ったにがうりを入れ、少し色付くまで煮ます。



⑤ ④が色付いたら火を止め、かつお節とすりごまを混ぜ合わせると完成。



そのままでも美味しいですが、冷蔵庫で冷ますとさらに味が染みます。

教えてくれる食改さん*



*食を通じた健康づくり活動を行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

- にがうり..... 160g
- ☆調味料
- 砂糖..... 14g
- みりん..... 12ml
- 酢..... 10ml
- 薄口しょうゆ..... 12ml
- 濃口しょうゆ..... 6ml
- かつお節..... 4g
- すりごま..... 適量

MEMO

にがうりには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、日焼けを防ぐ作用や、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。