



元気をくれる玄米
口元ほころぶ、その力を信じて

株式会社 命根や
代表取締役

上野 沙織さん

PROFILE

1985年熊本県出身。米農家の家庭に生まれ、父から受けた食育を原点とし、家族や友人に健康的な食事を提供したいという想いから、冷凍玄米おむすびのオンライン販売を2020年に開始。2021年大丸福岡天神店 本館2階に『ひとむすび』をオープン。2025年2月に平尾に加工場兼店舗を新設。

玄氣おむすびひとむすび 大丸福岡天神店
◎福岡市中央区天神1-4-1 大丸福岡天神店 本館2F
☎092-712-8181(代表) ◎10:00～OS17:30
※大丸福岡天神店の休館日に準じる

外食産業をリードする方々に、
飲食の仕事の魅力、
今後の展望などを語っていただきます。

取材・文／生野朋子 撮影／上田晴司

食人列伝

玄米で育った食経験を基盤に
美味しい価値を生む

「玄米を食べて元気に」。それを体現する満面の笑顔が眩しい上野沙織さん。玄米を主食とした食事を提供する『ひとむすび』の店主だ。熊本に生まれ、農家の父は食への関心が高かった。「玄米食をはじめ、食の大切さを教えられてきました。食に対する考え方の基盤です」。大阪の大学に進学した後、福岡の飲食店で働き、結婚・出産を機に一旦仕事を辞めたという上野さん。玄米食のことを改めて考える時間を得た。そんな時に急速冷凍機を持つ人に出会い、「玄

米おむすびのオンライン販売なら、受注制で子育てしながらできるのでは」との考えに至った。玄米の「かたい」「炊くのが大変」というイメージを払拭し、手軽に美味しく食べてもらいたいという想いが形となり、2020年オンライン販売をスタート。その後、大丸福岡天神店へのイベント出店をきっかけに、本館2階に店舗を出すまでに、「内見に来た時に大きな窓から緑が見えて、ここで店をするのもいいなと、直感で決めました」。単品のおむすびに加え、味噌汁と小鉢のセット、しっかり食べたい人向けに唐揚げなど単品メニューも用意。出身地・熊本の米

を使いたいと、水がきれいな場所を探し、菊池水源のある七城町の米を選んだ。「生産者の話を聞く中で、安く仕入れるのではなく、作り手の想いが込められたものを適正な価格で仕入れ、自分たちで価値を見出して提供することが大事なんだと感じました」。

心を込めてやさしく結び
命を支える食習慣に

おむすびは幼児から高齢者まで、幅広い層に愛される食べ物である。「体調が悪い時もおむすびだと食べられたり、人を元気にする力があると信じています」。父の影響で添加物不使用や手作りにこだわるが、食は楽しいのが一番。自然と体に良いものを無理せず取り入れられる店を目指している。他にも九州産の野菜や茶葉、器などの伝統工芸品も積極的に取り入れ、日本人が古くから親しんできたものの魅力を発信できる場でもありたいと願う。

平尾に加工場兼店舗を新設し、全国に玄米おむすびを日々届けている上野さん。「美味しかった」「体が喜んでる感じがします」、そんな声が何よりの励みだ。「自分で考えて行動したことにお客さまから喜びの言葉をいただき、店の仲間と共有することに喜びを感じます。人と人を結びながら、命を支える食に関われる仕事は、幸せでいっぱいです」。玄米の炊き方や美味しい食べ方も教えてくれる上野さん。口元がほころぶ、食生活をここから始めよう。

実直に味を追求。行き着いた答えがそこにあった。料理に定評のある『トキシラズ』、そして姉妹店『シラトリ』の店主・讀井真一さんのこれまでの歩みを振り返る。東京の大学に通っていた頃に居酒屋のアルバイトを経験し、飲食業へ進むことになった讀井さん。「夢を持って働く人の姿を見て憧れを抱くようになりました」。東京の個人店で働き、結婚を機に安定を求めて多店舗を展開する会社に所属。東京や大阪で勤務し、店舗立ち上げなどマネジメントに関

わるようになるも、第3子誕生で身寄りのいる福岡に戻ることを決意。「独立も考えましたが、福岡での実績がないことから信用が得づらく、資金不足でした。父が経営する代理販売の会社で営業職に就くことにしたんです」。それから3年、商談の場で学ぶことも多かったという。「お客さんの心の機微を察することが大事だと身をもって知りました。今の接客に生かしているかなと思います」。そして、もうひとつの気付き。「自分は飲食でやっていきたいんだ」という再認識だ。「悩みに悩み、心揺れて。好きな仕事を選ぶ覚悟がその後の原動力となりました」。

美味しいものを絶対に出す

悩みの中で生まれた決意

大衆割烹 シラトリ

店主

讀井 真一さん

PROFILE

1979年福岡県福岡市出身。東京・大阪で飲食業の経験を積み、30歳で地元福岡へ。一旦飲食業を離れるも、再び「百式」「めしやコヤマバーキング」での勤務を経て、2019年『トキシラズ』を開業(2022年移転)。2025年2月に『大衆割烹 シラトリ』をオープン。

大衆割烹 シラトリ

◎福岡市中央区春吉1-2-10 ☎092-753-5441
◎17:00～OS22:00(日祝日は13:00～) ※水曜

己に課したのは
妥協しない料理の質

そして迎えた独立、2019年『トキシラズ』を今泉に開業。「居酒屋以上、割烹未満」というコンセプトで、若い世代でも気軽に質の高い料理を食べられる場として味わいを追求した。「キャラやエントメで独自性を出せる性分ではないので、料理で勝負することを自分に課しました」。2022年に渡辺通に移転し、さらに2025年春吉に姉妹店をオープン。より大衆的に日々の食事を楽しめる『シラトリ』の誕生だ。「カジュアルな店ですが、料理の質は妥協しない」と、その意思を貫く。そんな讀井さんの元には「料理が上手になりたい」というスタッフが集まっている。「今は独立も厳しい時代。労働環境を整え、社内での活躍の機会を与えられる経営をしていきたいですね」。自身が悩み、迷い、離れ、そして覚悟を得た今があるから、安心して働ける場への思いは強い。

だが改めて福岡で修業の場を探していた時、自分の甘さを痛感。「今思えば、どんな店をやりたいのか、明確なイメージを持っていなかった」。そんなある日、紹介されたのが、炬燵焼きブームの火付け役としても知られる「百式」だ。そのスタイルは唯一無二。4年その現場を体感し「人と違うことをやる」「人を喜ばせることに妥協しない」というマインドを得て、独自性をさまざまな意思決定の核に据えることになった。

私たちは
夢と希望に満ちた
福岡の飲食業界を
応援しています。

ソワニエプラスは
食に関わる人たちを応援しています。

ソワニエ+
produced by FM FUKUOKA

「福岡の美味しい」を極める！

クリームの新しい世界を広げる。
生乳のおいしさを濃縮した自信作

Crème
pour
SOIGNER
クリーム・ソワニエ



オーム乳業株式会社

飲食専門の求人サイト

ガルメカリー
gourmet caree

毎週木曜日更新！

辛旨スッキリな飲み口
純米酒 バリ辛口

萱島

720ml 1,400 円 (税込)

お求めはこちら
www.jizake-p.com
TEL 092-533-3587

1台2役！
ご飯盛り&おにぎり製造

うまい！

飯盛りおにぎり達人
(MMO)

不二精機株式会社