

思い通りに事  
てトラブルも。  
新聞の中に幸  
運を開く鍵。  
夜の付き合い  
幸運あり。  
お付き合いが  
打ち上げが鍵。

**おおさか支局**  
〒530-8251 (住所不要)  
毎日新聞社会部おおさか支局  
TEL06-6346-8443  
FAX06-6346-8444

メールはat-osaka@mainichi.co.jp  
読者の皆さんの取り上げてほしいテ  
マなど、お寄せください。

【購読お申し込み】  
フリーダイヤル0120-468012

# 大阪

地域面3ページ

## もちもちロール

焼きたてパン アミール

(地下鉄昭和町駅から徒歩3分)



扉を開けると、ふわっと、一面パンの世界に引きこま  
れた。なぜだろう？ そう、売り場から、そのまま工房へ  
と仕切りなく空間が続いて、生地をこねたり、焼いた  
りする様子がわかるからだ。職人さんがいきいきと働い  
て、生地まで弾んでいるよう。さて、たくさんのパンの  
中で、もしかしたら一番控えめな存在が、もちもちロール  
(80円)。少ししっとりめで、軟らかくて、かむごとに甘  
みを感じる。コロリと参っちゃいます。

JR加美駅近くで約10年間、パン屋さんをしていた山崎  
雄二さん(42)が、一昨年6月に移転してきた。「今も当時  
のお客さんが自転車なんかで来てくれるんです」とにか  
くお客さんが絶えずやってくる。

もちもちロールは、熱湯で小麦粉を練って、ほぼ丸1日  
熟成させる。「これで粉の甘さも出やすくなるんです」。  
しっかり熟成といえば、フランスパンの「バタール」(1  
本220円、半分110円)も。5度の冷蔵庫で16時間発酵さ  
せるから、大きな穴がしっかりできる。小さな食パンふうの  
「ちぎり玄米」(140円)も弾力系。こちらのお店、パン  
の陳列は、焼きたてを前に並べている。「焼きたてを食べ  
ていただきたいですから」。良心的！

**メモ** 大阪市阿倍野区阪南町2の2  
の25。☎06・6624・6601。7時  
半～20時。月曜休み。

店の一番人気は、クリ  
ームホルン(120円)。  
サクサクのパイの中に朝  
一番に作ったカスタード  
クリームを詰めている。



文と写真 三角真理

## 日替わりヘルシープレート

玄米カフェ実身美あべの店

(地下鉄阿倍野駅から徒歩2分)

玄米をかみしめながら思った。今日は健康的な一日が送  
れそう！ この日の主菜の「鶏肉入りお豆と野菜のトマト  
煮」は豆、大根、カボチャ、鶏肉がゴロゴロ入って、家庭  
的な味付け。気持ちほぐれてきた。このほかに副菜3種、  
みそ汁、サラダも付いて、861円(11時半～15時)。  
02年に大塚三紀子さん(35)が始めた。それまで会社勤め  
をしていた大塚さんは、帰宅が遅くなると、夕食は、外食  
やコンビニ弁当ばかり。栄養バランスが悪く、ストレスも  
たまった。「女性が一人で入れて、栄養もとれて、1000円  
前後で食べられる店にしたい」と思った。店名の「実身美」  
は、三つの「ミ」。実があって、身体によくて、見た目も  
美しいという意味。どのメニューも、ご飯は栄養価の高い  
玄米。広島県の契約農家から取り寄せる。ご飯の上のすり  
ごまは、店で煎り、する。「まじめに手作りしています」  
と店長の平野陽子さん(35)。この日の副菜の「岩のりやっ  
こ」の、冷ややっこに添えた岩のりまで自家製。奇をてら  
われない「おうちご飯」を目指す。「女性の一人客を見るとう  
れしいです。女性って、本当に好きな店じゃないと一人で  
入らないでしょ」(大塚さん)。ツボを押さえてはります。

女性1人で入れて栄養あり



**メモ** 大阪市阿倍野区阿倍野筋2  
の4の39。☎06・6622・2135。  
11時半～21時(ランチメニューは11時  
半～15時)。日曜休み。

デザートは豆乳プリン  
の黒みつがけ(420円)  
はとろんと軟らかい。夜  
の日替わり定食(997円)  
も野菜たっぷり。

