

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。気持ちりがほぐれてきた。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。



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。

女性1人で入れて栄養あり

