

# 女2人 エエと出会い隊!

エエもんにはエエ話がついてくる。  
女2人・編集部よしみんとエッセイ漫画家の都あきこが、阪神間のエエもんを求めてまちを歩く企画!  
今回は甲南山手〜摂津本山周辺でエエもんエエ話いただきました!

編集/吉見梨恵 漫画/都あきこ

## IIもんIIと出会い隊の紹介



編集部  
よしみん



エッセイ漫画家  
都あきこ

阪神間の街歩き企画をかれこれ約10年担当。「この角を曲がれば良い店がありそう!」という鍛えられた嗅覚で、様々なステキなショップに出会い、突撃取材することもしばしば。

誰かに会いたい。話したい。人好き行動派漫画家。特技は二日酔いをヨガで治すこと。『今日から、菌トレ!』(小学館)など。  
http://miyokoako.oops.jp/

## やさしい薬膳ごはん なつめ

神戸市東灘区森南町1-7-5  
営/11時半〜15時(L.O.14時半)  
17時〜22時(L.O.21時)  
火曜定休  
TEL.078-431-5437  
http://yakuzennatsume.wix.com/natsume



「食べることは美しさと健康をもたらすもの」という東洋医学の理論に基づき、毎日の健康維持と美容のために考えられた薬膳料理がいただける。旬の食材を中心に、その食材がもつ力と組み合わせると良いとされるナツメや陳皮、松の実などの生薬をプラスした、和をベースにしたおばんざいが人気。特に体調を崩しやすいこの季節、薬膳料理で不調を招かない体質づくりを心がけてみては。



薬膳では、食べ物の働きを5つに分類。5つの味と性質のバランスを考えながら食べる

メニューは5色のバランスランチ(1,200円)や、やさしい和の参鶏湯(1,620円)健康茶(540円)も



ここで食べたものを、おうちでも作ってみたい。食材はなるべく普段使いが、でもおもしろい。今後は、お家でできるものも増やしていきたいですね。

店主・岩本さん



自家製の薬酒も6〜7種! シングル800円〜 金柑、なつめ、国産の雲州人参(高麗人参)、ウコン、紅花、甘草



## 薬膳テリ盛り5種 (1,620円) 小鉢での注文もOK!



この時期に食べてもらいたい薬膳テリ  
▲(左上から順に時計回り) トウモロコシとゴーヤと松の実の味噌和え、オクラと緑豆もやしのナムル、くるみとカボチャのチーズ焼き、甘草で漬けたピクルス、モロヘイヤと陳皮のおひたし

## breezy blueの日傘

15,500円(税抜き)〜 ※本数に限定あり  
◀ 注染や板締めといった技法を用い、職人によって手作業で染められている。  
◀ 持ち手にも自然美を感じ、職人技が光る。



店主のご主人が惚れこんだ彫刻家イサム・ノグチ氏による照明「AKARI」シリーズが取り揃えられている

## イラカ iraka

神戸市東灘区本山中町3-9-15 1F  
営/12時〜19時  
水曜定休  
TEL.078-200-6222  
http://irakacom.net



「職人の確かな技を感じられるモノとゆたかに暮らす」をコンセプトに、店主夫妻が自分たちが実際に使ってみて、良いと惚れ込んだアイテムが並ぶ。彫刻家で知られるイサム・ノグチ氏による照明「AKARI」をはじめ、作家モノ、民藝、ファッションなど、多岐に揃える。一つひとつにストーリー性がありこだわりのアイテムなので、ギフトとしてもオススメです。



線香の灰が自然と器の中に落ちるようにデザインされており、風が強い場所でも使用できるのも嬉しいポイント。シンプルで美しい有田焼で、蚊のシーズン以外には花器など別使いもできる。



「用の美」を備えた、石川硝子工芸舎 石川昌浩氏による硝子器。吹きガラス独特の波のある表面が美しく、とろみがあった蜂蜜色の味わいある作品。



イサム・ノグチのこころをお任せください!

### 食べることは生きること

お母さんの意識改革をしよう!

最近では食事を作らないお母さんも多く、子どもたちは、ジャンキーフードに慣れ咀嚼回数が減ってきているので、なるべく食感のあるメニューを心がけています。栄養バランスや好き嫌いが少しでもなくなるように工夫をしています。

マネージャー 大倉みかこさんの想いは、子どもたちと食への想いは尽きることがない。

有機野菜や無農薬野菜を主に使用した手作りのお惣菜とお弁当のお店。ラ・シャンテルさん。

### お客様との対話重視

お弁当をただ販売するだけなら誰だってできること。子育て中のママやお一人暮らしの老人は、ここのちよとした会話で救われることがあるはず。だからお声かけを大切にしているんです。

お弁当アルファの心の通った接客を心がけるマネージャー大倉さんのファンも多い

お客様にとって何かプラスになる想いを伝えているみかさん

### エエもんマングルポ SELVA

甲南山手駅を南へ。ショッピングモール「セルバ」へ。地下1階の食材売り場の一角に...

みかさんの食材こだわりお弁当640円〜 (内容は日替り/メイン違いで4種あり)

スティックケーキ (税込120円)

▲近所の洋菓子店「彩家」のママパティシエと共同開発したスイーツ。カロリー控えめでしっとり食感がくせになる。季節に応じて酒粕、竹炭、いちご、桜も、いちじく全5種類。

▲あっさりとしたやさしい味わいのおかずで、飽きがこないよう、和洋中と味に変化がつけられた内容になっている。

薄味なのに、素材の風味と旨味が生きたお弁当が大人気

### お弁当アルファ

お弁当アルファの心の通った接客を心がけるマネージャー大倉さんのファンも多い

お客様にとって何かプラスになる想いを伝えているみかさん

### 7月末から東灘区内で子ども食堂「KOBEにこそスプーン」を週1で開催予定。

ヘルプもできないママが増えているので、ぜひママにも参加してもらえれば!

子ども食堂プロジェクト

子どもだけでなく、乳食をなくすためにも年配の方や障がいを持つ方など、幅広く利用してもらいたいですね。

### 保育園での食育活動も!

NPO法人岡本スローライフクラブ所属の料理家でもある大倉さんは、保育園のママたちに少人数制で食育講座も行っている

みかこのお料理教室

おうちで簡単につくれるオリジナルレシピを、店舗内や大倉さんの自宅で定期的に開催。(日曜11時〜14時、3人以上で参加費1人3,000円〜) 詳細は店舗の看板もしくはFacebookページで確認を。

### 店舗情報

ラ・シャンテル  
神戸市東灘区森南町1-5-1  
セルバ地下1F  
営/11時〜14時(売切次第終了)  
土日祝定休  
TEL.078-411-4808  
Facebook「ラ・シャンテル」

「食を通してみんなを笑顔にできるみかさんを見習おう」と思う都なりました。

毎日三度三度ごはんが食べられることは当たり前じゃないんだよね...

子どもだけでなく、乳食をなくすためにも年配の方や障がいを持つ方など、幅広く利用してもらいたいですね。

子ども達には、食育は命を救うこと。命を救うこと。命を救うこと。命を救うこと。