

ORGANIC 体にやさしい生活

健康志向が高まる昨今、街頭や日用品で気になるのがオーガニックの文字。カフェのランチやスイーツ、ヘアケアなど、暮らしの中で取り入れられるものからスタートして、体にやさしい生活を目指しませんか。



{「R」オーナー} Rieさん

デトックストレーナー。1/28(月)西宮生活向上セミナーにて講演決定!!詳しくはP.10をチェック!



1階はオーガニックショップと美容室Artisanが隣接



ランチプレート(1,300円〜)。ナッツの海苔巻きやソイミートバーグが定番。フルーツやナッツを使ったロウタルト(1カット650円)やスムージーボウル(各1,000円)はカフェメニュー。*ランチは予約優先

苦楽園口駅から徒歩10分ほどの閑静な住宅街に昨年7月にオープンしたオーガニックショップ&カフェ「R」は、デトックストレーナーでもあるオーナーのRieさんの思いが詰まったお店。靴を脱いで2階に上がる隠れ家のようなカフェでは、自分のご機嫌を取るご褒美時間というコンセプトのもと、グルテンフリー・ヴィーガン・ローフードメニューを提供。見た目も可愛らしいギルトフリースイーツには、インスタ経由で美と健康を求める女性が遠方からも訪れる。この1月から

ORGANIC カラダとココロにうれしいご褒美オーガニックカフェ

は金土日みのみのランチタイムに、苦楽園・藤井ファームの無農薬野菜を使った週替わりプレートがお目見えするので、ぜひ味わってみたい。また、Rieさんがメーカーや生産者と直接やりとりし、時には産地に足を運んで品質を確かめた商品が並ぶショップも逸品揃い。週末には、藤井ファームの朝採り野菜の販売もある。

Rの頼もしいサポートメンバー

(写真1)ランチの監修も手がけるローフードマイスター認定講師ののぞみさん(右)とBambi's Sweetsの香里さん(左)。
(写真2)左から毎月ランチコラボも大好評の野菜担当の藤井ファームさん、RスタッフのKさん、オーナーのRieさん、タルト担当の鳴尾のベインメルレのヒビさんとアキくん。



売れ筋 BEST 3

NO.1 【宮崎県】完全無農薬の真菰(まこも)茶 1,700円

NO.2 【鹿児島県】とうふ屋さんの大豆バター 650円

NO.3 【島根県】関金わさびで作られた料理用のオイル。山葵油 1,200円

オーガニックショップ&カフェ R (アール)
西宮市神原5-24
営/ shop & cafe 11時半〜19時 (L.O 18時半)
月曜・火曜定休 P1台有り
☎0798-72-3484
www.r-0701.com/



特典

「シティライフを見た」でランチオーダーの方に限り、ドリンク **500円割引!** (1月末まで)

ORGANIC 全ての食材には効能が知って楽しい美薬膳

薬膳と聞くと「体に良さそうだけど美味しくない」という印象が強いのでは? カシユカシユの薬膳は「食材がもつ効能を知り、旬の食材を取り入れる」という薬膳の基本の考え方のもと、美味しく、食べやすくする工夫がいっぱい!メニュー表に使われている食材の効能が記載されているので、誰でも効能を意識しながら食べることができる。きっとこれまでの薬膳のイメージがガラリと変わるはず!季節や体調に合わせた食生活で心も体もハッピーに!



1月のテーマ【アレルギー・花粉症に負けない美薬膳】

- (前 菜) *黒胡椒味噌のお豆腐田楽
黒胡椒は「長生不老食」と呼ばれる食材。血液を改善し、便秘解消、骨の強化、白髪改善に効果が。
*さつまいもさんどん
さつまいもにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防や美肌効果が。便秘解消にも。
*三色錦玉子
卵には体に潤いを与え、血を作り出す働きがある。また消化吸収能力を高めて胃の働きを良くする効果も。
- (サラダ) *季節の旬な野菜サラダ
~自家製甘酒ドレッシング~
- (スープ) *日替わり野菜のスープ
- (メイン) *おから入りしそ鶏つくね ~梅肉だれ~
しそには花粉症を引き起こす原因である免疫の過剰反応を抑制し、アレルギー症状を緩和する作用が。また気のめぐりを良くし、胃の働きを回復させてくれる効果も。
- (副 菜) *紅白柚子なます
ゆずは体を温める作用に優れ、冷え症に効果的な食材。肌を滑らかにする嬉しい効果も。

TOPIC

CACHE-CACHEの姉妹店 at ease Bakeryで焼き上げた玄米食パンを使用した優しい味わいのラスク。大切な方へのおもたせにおすすめ。

- ギフトBOX 小 …… 2,000円
- ギフトBOX 大 …… 3,000円
- 単品 …… 各100円〜

〈フレーバー〉
ミルク・きな粉・アールグレイ・トマト・黒ゴマ・その他季節限定フレーバー
*全て税別 *要予約
*急ぎの場合、大量発注の場合は問い合わせを。

美薬膳cafe
CACHE-CACHE
(カシユカシユ)
神戸市東灘区岡本2-13-18 2F
営/11時〜18時(L.O.17時半)
木曜定休
☎078-806-8838
http://www.bi-cache-cache.com/



特典

「シティライフを見た」と美薬膳プレートを注文の方は「**玄米食パンのラスク**」をサービス (1月末まで)

ORGANIC オーガニック琉球ヘナでおしゃれにデトックス

夙川の美容室ingの元人気店長による、完全予約制のサロン。おすすめは沖縄県産の無農薬ヘナ100%使用のナチュラルヘナ。これまであらゆるメーカーのヘナを扱ってきた店長も「すればするほど、髪がよくなる」と絶賛。頭皮がポカポカするほど血流がよくなり、デトックス効果も高いそう。白髪染めのイメージが強いヘナを、もっと多くの人に楽しんでほしいと、ブラウンからアッシュ系まで様々なスタイルを提案。リラクゼーションも兼ねて琉球ヘナを使うオシャレ女子が急増中。



白を基調とした明るい店内。上記の「R」と同じ複合施設内にあるため、ヘナやカラーの待ち時間はオーガニックカフェメニューをいただきながら、さらにキレイに磨きをかけて。

TOPIC

沖縄の栄養豊富な大地で育てた無農薬栽培の天然素材のみを使用したナチュラルヘナ。化学染料・添加物を一切使用していないので、毛染めの際のピリピリ感が気になる人にも安心。セルフキット付きの琉球ヘナは隣のオーガニックショップRでも販売中。

Artisan
(アルチザン)
西宮市神原5-24
営/10時〜(完全予約制)
月曜・第3日曜定休 P1台有り
☎0798-27-5715
Instagram @artisan0301



特典

「シティライフを見た」で**全メニューが20%オフ!**
カット+ヘナ…11,000円→**8,800円**
カット+カラー…9,000円→**7,200円**
カット…4,000円→**3,200円**
※すべて税別(1月末まで)