

あなたの相棒



走り回ってメニューを磨く

「痩せたいけどいっぱい食べた  
い！健康的な食生活したい！」とい  
うわがままを聞いてくれるお店  
MJカフェ。メニューを考案し、料  
理もするのは、管理栄養士の資格を  
持つ歩さん。毎週メニューが変わる  
「ヘルシーランチ」はリピーターの  
お客さんが多いため、この店のメイ



ンである洋食から、和食、中華など  
バラエティに富んでいる。食べる量  
は変わらないのに、バランスの取れ  
たレシピで健康的だ。歩さんは「1  
日10食限定のヘルシーランチの数を  
増やし、メニューの種類ももっと増  
やしたい」と語ってくれた。お弁当  
まで販売していて、会社でも家でも  
ヘルシーなものを食べられる。  
さらに、こちらでは月に1〜2回

人間誰しも、大切な人・物・場所があるはず…。府立生野高校写真部の皆さんと一緒に、そんな誰かのかけがえのない「相棒」を紹介します。第30回目は、上田1丁目で地場野菜をふんだんに使用したカジュアルな料理を提供する「MJ CAFE」管理栄養士&調理師の平尾歩さんです。



ライブも行われている。楽曲はJ-popからJAZZ、中国の楽器二胡、中東の楽器ウードを使ったものなど、幅が広い。ライブセッティングもお客さんがしているらしい。年に一度、詩人、谷川俊太郎さんのご子息で、ピアニストの谷川賢作さんも演奏される。体だけでなく、心にも癒やしを与えてくれるのだ。

歩さんが働き始めたのは6年前。「ここならやりたいことができる」と思い、アルバイトから始めたそうだ。「自分で考えることができ、それに対しての反応が直接見聞きできる。そこが魅力で、こんな経験なかなかできないなって、今でも感謝しています」歩さんは、新メニューを食べたお客さんの反応を見て、常に改良を続けている。

たくさんメニューを考えられるのは、老舗から新しくできたお店ま

で、自分で直接足を運び、日々研究している成果だ。料理はもちろん、お店の取り組みや雰囲気まで実際に見て参考にしている。「珍しい食材でも気軽に食べられるように」と、時には野菜などの仕入れに、他県まで出かけていく。その努力のおかげか、ヘルシーランチコンテストでは優秀賞を獲得している。

そんな歩さんに相棒を聞いてみると、答えは「バイク」。しかも何と、ホンダのリトルカブだ。「相棒と一緒に、仕入れや食べ歩きに行ってます。バイクがあるのとないのでは、行動範囲が全然違う。それだけたくさんものに出会えます」

あなたも、歩さんが緑の相棒で駆け回っている姿をそのうち見かけるかもしれない。

文 室山理奈（一年）