月刊九品仏（げっかん）

あちこち 2020 11 NOV.

今月の
こんにちは

安全で安心な手作りの美味しさをお届けするキッチンスタジオ。

漢方材料を使ったパンやお菓子を週に１回販売。
食育や子育ての相談にものってもらえます。

店舗情報 33

kitchen studio Luculia
（キッチンスタジオ ルクリア）

［電話番号］03-5707-4747
［営業時間］12:00 - 19:00
［定 休 日］火曜日のみ販売

お店について教えてください。

お菓子とパンのお教室は２０１６年に始めました。販売は週に1回火曜日です。注文があれば曜日を問わず、お菓子の詰め合わせやお誕生日ケーキもお作りしています。手作りで冷凍などをせず、きちんと作ったものは美味しいんですよって伝えたくて（笑）。教室の他、食品添加物の危険性、漢方、離乳食についてもご希望に合わせてお教えしています。お教室の基本は、代官山イル・プルー・シュル・ラ・セーヌのお菓子です。レパートリーは３００以上あるので、作りたいお菓子をお教えできます。パンは毎日作ってもらえるように、簡単な作り方やちょっとしたコツを丁寧に楽しくご指導しています。

商品のこだわりについて教えてください。

パンやお菓子、教室での小麦粉は全て国産で、豆乳や自家製米麹甘酒を使ってパンを作っています。本当に美味しいと思った材料を色々な場所から送っていただいています。好きだから、作りたいから作るというのが基本ですね。漢方の知識や体調、季節を意識した食材を入れて作っています。最近は竹炭のパンやグルテンフリーの米粉のキッシュとかも作っていて、人気があったら続けるという感じです。親御さんのリクエストで、野菜嫌いのお子さんでも食べやすいドーナツ型の青汁を使ったパンを作ったりもしています。作ってみたら大失敗…ということもあります（笑）。

「手作り」を大切にしていらっしゃいますが、きっかけは？

主人の仕事の都合で2回、合計で8年間ドイツに駐在したのですが、当時は日本と比べると物流が悪く、ものが乏しくて、なんでも手作りをしないといけませんでした。しかも、息子がドイツ産小麦粉のアレルギーになってしまって…。日本の小麦粉を買ってお菓子やパン、全てを作ったのがきっかけです。最初は必死で作っていたんですが、シンプルな材料でも工夫次第で色々なものが作れるのが楽しくなって、今でも様々な料理講習を受けています。ドイツは20年前でも無農薬やオーガニックに対する意識が高くて、食の安全に関する規則も厳しかったので、その頃から漢方にも興味がわいて、ナチュラルフードコーディネーター、それから漢方養生士・養生薬膳アドバイザーと勉強しました。添加物は必要なものもあるのですが、身体に有害なものもあるということを知っていることが大切です。普段はショートニングなどのトランス脂肪酸やポストハーベストなどに気を付けていれば十分だと思いますよ。

家庭での食育指導や子育てのアドバイザーもされているそうですね。

子育てで孤独を感じている方や思い通りに行かないと悩んでいる方達を少しでも助けたいと思っていますので気軽に相談にいらしてください。離乳食の指導資格は息子を卵アレルギーにさせてしまった事がきっかけで取得したのですが、私と同じ失敗を皆さんにしてほしくないですし、私も孤独な環境で息子と日中二人っきりとかそういう経験をして、子育てで苦労しましたので（笑）一人で悩まないでって思います。

人の味覚は育てるもので、年齢を重ねてやっぱり美味しいって思うものがお母さんの得意料理だったりするのですよ。お味噌汁は発酵食品で、とても身体に良いですし、母親の味として、お子さんに毎日作ってあげてほしいですね。でも、疲れているときは素直に楽をしてください。自分の疲れの度合いを感じながら子育てやお料理をしてくださいね。

凝っていることや趣味はありますか？

ワンデー教室に参加することですね。ケーキは計量が命ですから、ただ作るだけなのはすごく楽しいです（笑）。

あとは、ドイツの伝統品、錫の板に可愛らしいイラストが描いてあるフラットフィギュアを集めています。地下の談話室に飾ってある倍くらいの量が家にあります。薄くて置き場所にも困らないですし。これが一番好きですね。

11月のおすすめを教えてください？

クリスマスの時期が近づくと毎年、漢方のシュトレンやベラベッカっていうドライフルーツたっぷりのお菓子を販売します。それには自家製の洋梨のドライフルーツも入っています。今年はアップルタルトも作ろうかなと思っています。

おすすめのお店はありますか？

販売の日の朝に毛利豆腐店さんで材料の豆乳を買って、あったかい豆乳を抱えてこの教室まで歩いてくるときが幸せです。九品仏は都会だけど古い人情のあふれた街っていうのがいいなって思っていて、お豆腐屋さんとかがなくなったりしていくなかであったかい豆乳を飲めるっていうのは貴重だなって思いますね。

―― ありがとうございました！

（左）販売は扉の横の小窓から行っています。

（下）安心安全にこだわった手作りのパンとお菓子。種類は日によって変わります。

今月の
こんにちは

kitchen studio Luculia
とりのみ わかえ さん