

第64号  
平成20年  
3月15日

# すまいるたうん



汐入

発行元  
東京新聞  
南千住東口専売所  
TEL.5850-3699  
発行責任者  
鬼塚 佳代子  
TEL.090-2657-0300

おいしくって、きれいになっ  
て、元気になるよ  
カフェ むぎわらい



「食べたたら、思わず笑顔になれるものを作りたい。」

店主の中川雅恵さんのこだわりです。3年前に開店した「カフェ むぎわらい」は、厳選素材を使った天然酵母のパンやお菓子、お砂糖・お塩を使わないパンや雑穀をたっぷり使ったパン、玄米やスープなどをご用意しています。農薬汚染や地下水汚染など食の安全性が問われていますが、「カフェ むぎわらい」ではすべて2階のむぎわらい工房で作られており、一つ一つが手づくり・無添加です。なるべく昔ながらの作り方をされたものや、オーガニック自然のものを使い安心して食べていただけるように気をつけて作られています。

一般的にオーガニックとは、3年以上石油化学合成肥料を使わない有機・無農薬栽培を指しています。本来1〜2世紀前まではすべてが自然の法則にかなった食べ物ばかりだったはずですが、現在の社会には化学物質があふれています。皮膚や呼吸器、衣食住のすべてを通して、知らないうちに体に吸収されてしまっており、それが最近話題になっている経皮

毒などと呼ばれるものです。残留化学物質がたまる原因不明の病気になったり、アレルギーになったり、ひどくすればがんなどにもつながるといわれているのです。東洋医学の考え方は、オーガニックのもつ自然の治癒力の証明であり、医食同源なので、その効用は病気の人もお年よりも年代不問といえます。

### 「使わなくていいものは使わない」

スープはこぶと干ししめじ、お塩のみで野菜本来のお味を楽しめるように作りしました。パンの甘みは血糖値が急激に上がらないといわれている砂糖大根（ビート）から作られたもの、一部ミネラルたっぷりの洗双糖せんそうとうを使用しています。

### ◇むぎわらいが大切にしていること

★安心・安全の厳選素材  
パンには100%国産小麦・天然酵母・自然塩・使用しています。お水は、活性アルカリイオン水を使用して、化学調味料・保存料などは一切使用していません。

★きれいなって、元気になる雑穀  
雑穀（米と麦以外の穀物は一般に雑穀）は、食物繊維が豊富でミネラルのバランスも良く、パーフェクトな栄養があり、自律神経の働きを助け、免疫力や抵抗力を高め、細胞を丈夫にし、貧血を治し、アレルギーを抑制するなどの働きもあります。生命力あふれるカラダを取り戻す大きな力があるそんな雑穀を、雑穀パンやカフェメニューに取り入れています。

### ★時間や手間を惜しまない

むぎわらいのパンとお菓子は、天然酵母でゆっくり発酵させ、時間と手間を惜しまずつくっています。お米から作られる酵母なので、もちもちとしていて甘みがあり、お砂糖の使用を抑えることができます。また、酵母によって生地と生地間に気泡ができ、さくさくとした食感が生まれ、バター配合を抑えることができます。

### 「近所の方に来ていただきたい」

山の手の雰囲気のある落ち着ける店内と身体に優しいメニュー、日曜に伺ったときは満席状態でした。いただいたパンは後味なく、食材の美味しさを感じます。中川さんのご主人は、南千住6丁目

美味しいと評判の自家焙煎コーヒー「カフェバード」を出されています。むぎわらいは、もう一度行きたくなくなる安全安心の健康になれる店です。飾らない美味しさを自分に大切な方にプレゼントして下さい。中川さんの素敵な笑顔が待っています。

cafe むぎわらい  
11:00~19:00  
(ラストオーダー18:30)  
\*定休日：不定休 (水曜日も営業しています)  
URL: <http://homepage2.nifty.com/mugiwarai/>  
TEL: 03-5850-6815  
FAX: 03-5850-6816  
住所: 東日暮里1-5-6  
\*三ノ輪病院向かい