

発行元
東京新聞
南千住東口専売所
TEL5850-3699
発行責任者
鬼塚 佳代子
TEL090-2657-0300

すまいるたうん



第90号
平成20年
12月3日

主婦の応援隊

有機惣菜のお店 畑や



「有機野菜で安全、安心して美味しいものを提供したい」

「畑や」は第3瑞光小の校庭近くにある元気が出る有機惣菜のお店です。店長の青木加代子さんが、パスタ屋さん等あちこちで修行して来て7年前に開店致しました。味付けの基本は、こんぶや鰹節等を使っただしにあります。食材は生産者のわかる仕入先を厳選しており、野菜は川越の有機野菜、米は魚沼産のコシヒカリを使用しています。

有機野菜とは基本的に農薬と化学肥料を使わずに（使う場合は認められた農薬と肥料のみ使用）、3年間以上栽培された野菜です。土作りを十分行つたうえで、作物に無理のない栽培をされています。

「無くてはならないお店です」

家族が多くてプラス1品の惣菜は、ここで利用しているとおっしゃる佐々木さんは「畑や」を、ほぼ毎日利用されています。「畑や」のだしの効いた薄味の惣菜は、一人暮らしの高齢者の方達や、家族に介護する方を抱えていたり、共働きで忙しい主婦には強い味方になります。

「マイパック、マイ丼をご持参下さい」

ゴミを減らしたい思いからお客さんには、マイパック・マイ丼を持参をお願いしています。

12時から始まるランチバイキングは好評です。（売り切れ終了）好きな惣菜を3種類をお客さんが持参したタッパーに好きなように詰めた上におにぎりが2個付きで550円です。また、何が並ぶか、お楽しみの日替わりメニューは

◇月曜 有機農家直送 野菜料理・煮物常時3種類、有機野菜の天ぷら（かき揚等）

◇水曜 市場直送 旬の魚料理

アジ、イワシ等の大衆魚の煮付け・焼き魚・天ぷら、フライ（200円）

◇木曜 ジューシー肉料理 ・ ・ ・ ソテー

・ やき豚・牛丼・唐揚・とんかつ等

◇金曜 炊きたてご飯バラエティ料理・パエリア・チャーハン・ちらし寿司・

赤飯・玄米ごはん等から3種類（300円）

◇土曜 本格イタリアンパスタ料理・自家製ピザ・フォッカチャ・トマトソース（オリジナル）をベースに塩味で野菜

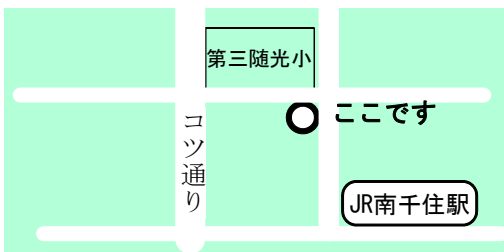
中心にベーコン等の入ったパスタ（400円）

◇ピザはハーフカット500円（PM2時）

◇フォッカチャ小90円大180円です。

その他に有機野菜のサラダが2種類（180円）、ドレッシング無しでそのままの野菜の美味しさを感じる事ができます。この他にもハンバーグ、コロケに出会える日もあります。「医食同源」と言う言葉があります。四千年の歴史を持つ中国に伝わるもので、その意味は「医（薬）も食（食物）も源は同じ」、すなわち薬は健康を保つ上で毎日の食べ物と同じく大切であり、美味しく食べることは薬を飲むのと同様に心身を健やかにしてくれると言う思想です。安心安全な食べ物から健康になるのが一番ですね。

店頭のカゴに入った大根の皮が太陽の光を浴びてきらきらと美しく、切干大根になるのを待っていました。新鮮な野菜をふんだんに使った元気が出る惣菜「畑や」で大地の恵みと大地からの贈り物を堪能してみませんか。



元気が出る有機惣菜のお店

畑や



荒川区南千住7-4-7

定休日 日曜・火曜・祝祭日

営業時間AM11時半～PM7時