

「心と体で感じる喜び」
「食べることは」

「幸せ」なんです

2月14日はバレンタインデー。

これからのシーズン、お店にはたくさんのチョコレイトが並びます。でも、市販のチョコレイトには乳製品が含まれるため、体質により「好きなのに食べられない」方がいらっしゃるのを存じますか？

今月は、そんな悩みを持つ方にも安心して食べていただけるチョコレイト不使用「生チョコ」をはじめ、身体に良い自家製メニューを提供する「カフェチータ」オーナーの前畑多希さんをご紹介します。

チョコだけど、チョコじゃない?!

「この『生チョコ』はチョコレイトを全く使っていないんですよ」

差し出されたのは美味しそうな生チョコ。一つ頂くと「甘くてほんのり苦く、滑らかな口どけが特徴の『生チョコ』そのものです。これがチョコレイトを使っていないとは？不思議でなりません。」

「材料は純ココアパウダーとココナッツオイル。甘みは大根から作られる甜菜糖と、自家製甘酒で出しているんですよ」

これらごくシンプルな材料を前畑さんが手作業で丁寧に混ぜ合わせて作る「チョコレイト不使用の生チョコ」は、乳製品を一切含まないのでアレルギー持ちの方にも安心なだけでなく、健康や美容にも良い事づくめ。

純ココアパウダーはミネラルや抗酸化作用のあるポリフェノール、食物繊維がたっぷり。ココナッツオイルの中性脂肪酸は免疫力向上パワーがあり、花粉症対策にも有効で、消化吸収に優れたダイエットや糖質制限中の人にも



チョコレイト不使用の生チョコ



CAFE CHIITA.. (カフェチータ) オーナー 前畑多希さん

最適です。前畑さんは特に品質の高い、精製前の有機ヴァージンココナッツオイルを使用しています。

「精製された白砂糖は血糖値を急激に上げ生活習慣病の原因になるので、代わりに血糖値の上昇が緩やかな甜菜糖を。栄養価が高く、飲む点滴」と言われるほど体に良い甘酒は、岐阜県産米麹から自分で作ります。材料は妥協したくないんです」

はじまりは「家族の支え」

前畑さんには若い頃に誤ったダイエットで体と心の健康を崩してしまった経験があります。心身ともにポロポロの中、母親が作ってくれた食事を口にした瞬間感じた幸せな気持ち、喜びをずっと忘れられなかったそうです。「食べられる幸せ、喜びを痛感しました。いつかお店を持ち、この気持ちを多くの人に伝えたい、そう思いました」

自身が母になり気持ちは一層強まりましたが、家事や育児に追われ時間が過ぎて行きました。その後離婚を機に自活の為、そして子供との時間確保のため、思い切っ

て喫茶店を開業。

「私一人ではとても無理でした。両親をはじめ家族の理解と協力のおかげです」

お店で出すパンや焼き菓子、ケーキはすべて自家製。しかも、バターの代わりに太白ごま油、塩はミネラル豊富な天然塩、白砂糖ではなく甜菜糖・きび糖・メープルシユガーなど、出来るだけ無添加の国産品、オーガニック製品を使用。これが評判となり食パンや焼菓子の店頭販売を始めたところ、多くのお客様がこれを目当てに来店するようになりました。

「健康に良いものをベースに、乳製品や卵、小麦アレルギーの息子に食べさせたいものを作ってきました。同じように子供のアレルギーに困っているお母さんや、健康意識の高い方など、遠方から来て下さるお客様も多いですね」

固定客もつき始めた3年前、同じ町内で店舗を移転しました。「息子の小学校入学を機に、自宅を改装しお店にしました。学校から帰ってくる息子を『おかえり』って迎えてあげたくて」

移転後はランチに力を入れ、カレーや日替わり定食、蕎麦定食など数種類。カレーはもちろんピクルスやドレッシング、パンも自家製。蕎麦は三重県へ修行に通い会得した手打ちという徹底ぶりです。

「一人でやっているのです、家の事や体調を見ながらという感じ。ちょうど今は手が回らずモーニングをお休みし、11時〜16時までのランチとカフェ営業にしています。お客様には迷惑をかけてしまっていますね」



基本のランチメニュー

「安心」「安全」「美味しい」を全部叶える

出来る範囲で無理なく、でも決して手を抜かずオーガニック・手作りの品質を保つ。これほどのこだわりを持ちながら、意外にも同店は大々的に「オーガニック」や「自家製」などを謳ってはいません。素材にこだわりの味、味が二の次なのではと思われたり、流行に乗っているだけの店だと思われたくないという思いからです。「オーガニックやグルテンフリーなどを前面に出すと、何だか間口を狭くしてしまう気がして。昔の人たちが当たり前に作って食べていたもので、別に特別なものではないんです。美味しいなと思って食べていたら「実は体にも良かったんだ」くらいの緩さで受け入れてもらえれば良いなと思います」



有機にんじんとココナッツのマフィン

冒頭で紹介した「チョコレイト不使用の生チョコ」もまた、美味しさを追求し試作を重ねた自信作。「本物のチョコじゃないのだから仕方ない」という味の妥協は一切ありません。

「昨年初めて挑戦したこの生チョコは、当初100個限定販売の予定でしたが反響が大きく増産をしました。今年は米麹を有機栽培の米から出来たものにするなど材料を見直し、味・質ともにバージョンアップしています。贈り物に、自分へのご褒美にぜひどうぞ」

カフェチータには、安心という心の喜びと、健康という体の喜びがあります。さらに良い素材を探しメニューの改良を続ける前畑さんのご活躍に今後も期待します。

