



発行日 令和3年9月10日
発行所 特定非営利活動法人
フードコミュニティ目黒
理事長 渥美 昭美
〒152-0001
東京都目黒区中央町2-32-5
スマイルプラザ中央町
TEL: 03-5768-0707
FAX: 03-5768-0717
E-mail: okowa@fc-meguro.com
<http://www.fc-meguro.jp/>

フードコミュニティ目黒「米創庵」益々のご発展を

目黒区健康福祉部長 長崎 隆

フードコミュニティ目黒の皆様には、日頃から目黒区の障害福祉行政にご理解ご協力をいただきまして、厚く御礼申し上げます。

目黒区民センターのプール開きと同日の7月1日、目黒区民センター1階に「おむすびカフェ米創庵」を開店されました。プールで思い切り泳いだ後に立ち寄る「おむすびカフェ米創庵」のメニューは、疲れた体に栄養と安らぎを与えてくれることでしょう。

カフェの運営は初めてということもあり、店舗設計やイートイン用の新メニューの開発など、思考錯誤しながら準備を進めてこられたと伺っております。これまでの自主製品のお弁当やおこわ、お萩の製造・配達にカフェが加わり、働く障害者の活躍の場がまた一つ増えたことを喜ばしく思います。

また、米創庵のお弁当は、目黒本町福祉工房1階の「さんまるしえ」のほか、今年8月にめぐろ区民キャンパス内にオープンした福祉の店「COHANAーコハナー」でも販売していただいています。たいへん人気があり早い時間に売り切れてしまうそうです。カフェの運営、自主製品の販売先の拡大は、工賃の向上が期待されるところです。

今後とも、障害者のさらなる就労支援につながるようご支援いただくとともに、フードコミュニティ目黒「米創庵」の益々のご発展と皆様のご活躍をお祈り申し上げます。

現況報告

フードコミュニティ目黒 理事長 渥美 昭美

この度7月1日より目黒区民センターの1階で『おむすびカフェ米創庵』を開店しました。6月末日には、障害者就労継続支援B型の事業所として開所式を行いました。ご出席をさせていただきました、目黒区長の青木英二様、目黒区議会議長のおのせ康裕様、副議長のいいじま和代様、生活福祉委員会委員長の山宮きよたか様、副委員長のいその弘三様、障害者団体懇話会会長の山田脩様、目黒区健康福祉部長の長崎隆様、健康福祉部障害施策推進課課長の田中哉子様、他大勢の方々がご出席をいただき有り難うございました。

『おむすびカフェ米創庵』は、料理研究家の由比理嘉先生が定期的に来てメニューについて指導しています。7月1日から区民プールが開いていましたので結構忙しい毎日でした。利用者は本部(フードコミュニティ目黒)から2名が来て、いきいきと忙しく働いてくれています。今後ともフードコミュニティ目黒・FC目黒ハウス・区民センター『おむすびカフェ米創庵』にご指導ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

新たな一歩

フードコミュニティ目黒 施設長 吉塚 晋

＝新しい事業が始まりました＝

7月1日より目黒区民センター内に障害者が働く場として就労継続支援B型分室『おむすびカフェ米創庵』をオープンしました。コロナ禍の大変な時期ではありますが、かねてからの直接お客様に商品を食べさせていただく『お店』を出したい、という願いを実現することができました。初めての経験でわからないことだらけの中、2月から準備を始め7月まで何回も会議を重ねオープンに漕ぎつけました。

特にメニューについては、スタッフの一員として新しくお願いした食の専門家から、食材にこだわったメニューの提案がありました。

内装については、専門家のアドバイスを受け限られた予算の中、今まである設備を生かしながら、照明設備などを工夫し店内が明るい雰囲気になるよう作り替えました。また、入口からストレートに見渡せる空間を作り、お客様にとって入り易く、利用者にとっても働き易いお店にすることを考えました。

冷蔵庫や製氷機など古くなった設備は、目黒区にお願いして買い替えや修繕をしてもらいました。

営業時間についてはお客様の集客時間と、利用者の活動時間などを考慮して午前11時から16時までとしました。

最後に、感染症対策としてはパーティションはもちろんですが、店内のテーブルの数を少なくし、一つのテーブルの椅子数も減らし、密を避ける工夫をしました。

このようにして、念願の『おむすびカフェ米創庵』が、できました。

＝グループホーム『FC目黒ハウス』が3年目を迎えました＝

入居者が6名から7名になり、居室が満室となりました。ほとんどの人が実家には土曜日のみの宿泊で、自立した生活を目差し、掃除や洗濯など自分たちで頑張っています。

FC目黒では今年度、グループホーム『FC目黒ハウス』に加え、『おむすびカフェ米創庵』を新しく立ち上げ、新たな一歩を踏み出しました。

コロナ禍の中ですが、今年度は8名程度の実習生を受け入れています。今後利用者が増えることを期待し、利用者の働く場を充実させて行けるよう、地域の中でそれぞれの事業所が互いに切磋琢磨して向上していくことを願っています。



丁寧に拭き掃除



隅々まできれいに！

今後とも地域の皆様に支えていただきながら、利用者とともに一生懸命歩んでいきたいと思えます。

『おむすびカフェ米創庵』オープン！

◆ 利用者と共に ◆

『おむすびカフェ米創庵』 支援員

『おむすびカフェ米創庵』がオープンし、2か月あまりが過ぎました。今では、利用者それぞれの働きがカフェの営業を支える大きな力となっています。

毎朝のフロアやカウンターの清掃・消毒作業、手洗い場の清掃、アイスコーヒー作り、お惣菜の盛りつけ。開店準備を整えたら厨房業務とカウンター業務を分担して行います。厨房ではどんどん下げられてくる食器や調理器具の洗浄・片付け。カウンター担当はオーダーを厨房スタッフへ伝えたり、トレイや箸の準備、ドリンクの用意、下膳、さらに夏場はかき氷作りも業務に加わりました。おはぎ作りや販売用のピランソルトの袋詰めも利用者の仕事です。

利用者は「今までと疲れ方が違うけれど仕事は楽しい。(自分は)頑張ってる。」「これからもカフェで働きたい！」「好きな仕事がありすぎる。」「新メニューを考えるのが楽しい。」等々、それぞれに好きな仕事や得意なことをみつけて前向きに取り組んでいます。

これからもそれぞれが力を発揮し、他のスタッフとともに生き生きと働けるようサポートしていきたいと思えます。



コーヒー作り

◆ メニューへのこだわり ◆

メニュー担当 料理研究家 由比 理嘉

こんにちは、『おむすびカフェ米創庵』のメニューを考案している料理研究家の由比です。日々の食事がなにより大切！その時々那人に即した物を美味しく、楽しく、食べる事が心と体の健康に繋がると考え、カラダに良い料理教室「りかの美彩厨」、を長年、主宰してきました。

その経験から考えた「ココロとカラダに美味しいメニュー」、を今回、『米創庵』で様々な方々に食べて頂けるようになり、嬉しい限りです。

最近はバリエーション豊かで美味しい食べ物をどこでも買う事ができ、簡単に食べられます。本当に便利ですが、その便利さはどこから来るのでしょうか？一言でいえば添加物の恩恵です。「そうそう、だからウチはコンビニのは食べないわ。」という方も多いのでは？

でも、実はデパートの高級惣菜や外食チェーン店でも、添加物はたくさん使われているのです。色鮮やかに保つ、調理の手間を省く、食中毒防止、食感を良くする、人手不足、コストダウン等々、様々な理由で添加物は使われています。

減塩志向も添加物大量使いに一役買っています。デパートでも売られている美しい高級漬物！塩分控えめで、あの鮮やかさを保つためにはたくさんの添加物が使われています。本来は時間と共に変化するのが漬物です。時間が経てば酸味も増すし、変色しない方がオカシイのです。何が良い事で、何が傷みのサインなのか？消費者の知識も必要ですね。

とはいえ、現代に生きる私たち、すべての添加物を避ける事はもはや難しいのが現状です。ですから、日々の食事は手作りで！もっと気軽に料理を！と料理教室をやって来た私です。外食するなら出来るだけ身体に良い物を！と考え、『米創庵』のメニューを作っています。

まず、腸内環境を調べて日々の添加物をデトックスできる様に、たくさん野菜を摂れる様に工夫しました。また、塩は身体の要！良い塩にもこだわりました。伝統製法で作られたミネラルバランスが良い塩は余分な水分を排出してくれる特徴があります。『米創庵』ではスロベニアの無形文化遺産の塩＝ピランソルトを使っています。

野菜たっぷりと手作りにこだわったために手間がかかり、コスト面でも大変！まだまだ、生まれたての『米創庵』で不手際も多いと思えますが、スタッフ一同、より良い商品をお届けしようと頑張っています。ぜひ、一度お運びいただき、『米創庵』のひと時をお楽しみください。

◆『おむすびカフェ 米創庵』メニュー紹介◆

『おむすびカフェ 米創庵』のこだわりのメニューを一部ご紹介します。

☆おむすび各種 140円～

旨味のあるピランソルトだけで作った塩むすび、
伝統製法の梅干し、スタッフ手焼きの鮭など…
こだわりの具材をスタッフが一つ一つ心を込めてむすびます。



☆おむすびプレート 850円

日替わりのメインと手作りのお惣菜2品、
無農薬の糠とピランソルトを使ったぬか漬け。
御御御付は一日の野菜摂取量1/4が摂取できます！
米創庵のこだわりが詰まったお得なプレートです！

☆野菜たっぷり小腹カレー 500円

一日の野菜摂取量の1/3が摂取できます！
人気メニューの一つです。



こだわりのコーヒー、紅茶、烏龍茶などのお飲み物に
手作りのおはぎやケーキ...カフェメニューも充実してい
ます。クッキーやケーキは高血圧予防にもなるオメガ3
脂肪酸を含むグラスフェッドバターとキビ糖を贅沢に
使って美味しく仕上げました。



季節のメニューもご用意しております。
利用者、スタッフ一同、ご来店心よりお待ちしております。

☎『おむすびカフェ米創庵』お問い合わせ先：03-6412-7452☎

フードコミュニティ黒
ではお弁当の販売・配達
を行っています。

* イベント・サークル・会議等
のお集まりに、ご予算に応じてお作
り致しますので、お気軽にご相談
くださいませ。

■ご注文・お問い合わせ
住所 黒区中央町2-32-5
スマイルプラザ中央町
電話 03-5768-0707
(9:00～17:00/土日祝休み)

安心・安全の厳選素材が自慢です！



宮城県産の環境保全米(減農薬)「ひとめぼれ」
100%を使用。主菜は、肉または魚をメインに
和洋折衷バラエティ豊か。すべて手作りして
おります。

白飯弁当/670円

赤飯弁当&山菜おこわ弁当/各770円

(宮城県産こがね餅米100%使用)



赤飯

グラムにより300～400円

※価格はすべて内税となっております



山菜おこわ



お萩(5個入り)
450円