

このスポット・おすすめ!

10数種類の香辛料でつくる
南インドの味に舌鼓

このスポット・おすすめ! 南インドの味に舌鼓

このスポット・おすすめ! 南インドの味に舌鼓

スパイスカレー
コフタ



本場ならではの食べ方モレクチャ!
カレーのセットメニューが3種類
本場ならではの食べ方モレクチャ!
カレーのセットメニューが3種類
本場ならではの食べ方モレクチャ!
カレーのセットメニューが3種類
本場ならではの食べ方モレクチャ!

カレーのセットメニューが3種類
本場ならではの食べ方モレクチャ!
カレーのセットメニューが3種類
本場ならではの食べ方モレクチャ!

住所 / 読谷村大木375 A-23
電話 / 080-4612-3204
時間 / 11:30~16:00
休み / 水曜日
駐車 / 約10台
コフタホームページ
<https://mimomie.wixsite.com/kofta>
(おもなメニュー)
①本日のカレー1種盛り...900円
②本日のカレー2種盛り...1,100円
③本日のカレー3種盛り...1,300円
※すべてのメニューに、タル(豆スープ)、ライタ(ヨーグルトサラダ)、野菜のおかず、アチャール(インンド風ピクルス)、ババド(豆せんべい)が付きます
※ドリンクセット +150円(ミニ)、+350円(レギュラー)
※ミニデザートセット +200円(なめらかマンゴーブリ)



なぞなぞに 読者 答えて

☺♦プレゼント♦☺

このスポット・おすすめコーナーで紹介の『スパイスカレー コフタ』で使える
2,000円分
お食事券

ワイワイ広場

お便り紹介♪

答え
B

読者プレゼント応募方法

切手 はがき
904-0303

宛先

読谷村字伊良皆237-1
ワインズ
『広報誌係』
①住所 ②氏名
③年齢 ④職業
⑤電話番号

⑥なぞなぞの答え
⑦ご意見
ご感想

応募者の中から抽選で、
読者プレゼントを進呈致します。
どしどしご応募下さい!

締め切り

2018年7月20日消印有効

「当選者は次号(Vol.167)にて発表致します」

6月号当選者 前号の答え(B)

- A.膨らんだ B.シュークリームの
C.岩 C.「シュー」とは
D.美味しい D.何を意味している?



★野村 弘子さん(読谷村在住)
★小渕 富枝さん(読谷村在住)
★波平 房子さん(読谷村在住)



今月の歳時記

7月8日(日) 第30回 嘉手納ハーリー大会

会場・開催地 / 嘉手納漁港

7月8日(日) 第34回 県知事旗争奪 万座ハーリーフェスティバル

会場・開催地 / 恩納村・ANAインターナショナル万座ビーチリゾート

7月14日(土) 第35回 ピースフルラブ・ロックフェスティバル 2018

会場・開催地 / 沖縄市・コザミュージックタウン 1F 特別ステージ

7月14日(土) 海洋博公園サマーフェスティバル2018(第40回海洋博公園花火大会)

会場・開催地 / 本部町・海洋博公園 エメラルドビーチ

本格的な梅雨はいつ始まるのだろう?
と思っていたら、本格的な夏が既にやって
きました。今年は平年以上に晴れの日が
多く、気温も高めとの予報が出て
います。紫外線対策とこ
まめな水分補給を意識
しつつ、節水も心がけま
しょう。





Street Story!

イメージが変わる！肉も魚も使わずに多彩なメニューを実現 ヴィーガンの食事＆お菓子づくりに夫婦で取り組む



品はちみつまで口にしない人を指します。

読谷村古堅でヴィーガンお菓子の専門店「自然いぬ。」を営む高橋美鈴さんが、ヴィーガンと出会ったのは7年ほど前。以前は県内のケーキ店などでパティシエとして働いていましたが、家族の健康を気遣うために玄米菜食の勉強を始めたのがきっかけで、自然の魅力にどんどん引かれていました。

食材にこだわり、健康を意識

しんでいる高橋純也さん・美

鈴さんご夫妻。純也さんはス

ペイン発祥の揚げ菓子チュロ

スの移動販売を手がけ、美鈴

さんはヴィーガンお菓子の専

門店「自然いぬ。」を経営。そ

して今年6月にはお2人で力を

合わせ、毎週木曜日限定で、ヴィ

ーガン料理のランチの提供

を始めました。「野菜や豆腐など植物性の食材だけでも、食べ応えのある本格的な料理が

つくれることを、より多くの人に知つてもらえた」と話す

高橋純也さん・美鈴さんご夫婦



■食材・調理法にこだわるのはもちろんのこと、まずは「おいしい！」と思っていただける料理を提供したい」と話す高橋純也さん・美鈴さんご夫妻

食材にこだわり、健康を意識した料理・お菓子づくりを楽しんでいる高橋純也さん・美鈴さんご夫妻。純也さんはスベイン発祥の揚げ菓子チュロスの移動販売を手がけ、美鈴さんはヴィーガンお菓子の専門店「自然いぬ。」を経営。そして今年6月にはお2人で力を合わせ、毎週木曜日限定で、ヴィーガン料理のランチの提供を始めました。「野菜や豆腐など植物性の食材だけでも、食べ応えのある本格的な料理がつくれることを、より多くの人に知つてもらえた」と話す高橋純也さん・美鈴さんご夫妻の取り組みをご紹介します。

〈妻・美鈴さんの場合〉

野菜のパワーに 無限の可能性を感じる

ヴィーガンとは動物性の食材を一切取らない「完全菜食主義」の人たちのこと。ヴェジタリアンが「菜食主義」つまり肉や魚を食べない人であることはよく知られていますが、ヴィーガンはさらに一步進んで、その加工品や卵、乳製



■お店は外国人住宅を改装。普段は美鈴さんがスイーツ担当、純也さんはチュロス担当で、ランチは2人の共同作業

ヴィーガンにここまで傾倒した最大の理由は、純粹に料理として面白かったから。野菜の力だけでどこまで料理の可能性を広げられるのか、それを試すのが楽しくなったんです」と美鈴さん。仕事でも家庭でも、今まで当たり前に使っていた動物性食品に制限がかかるたことで、逆に料理の魅力に火がついたようです。食材の扱いや生かし方を独学でマスターしつつ、県内の自然食レストランにも勤めて知識を深め、2015年に「自然いぬ。」をオープン。現在は2、3種類、ほぼ週替わりでショーケースに並んでいます。

「ヴィーガンの方の利用が多

いのはもちろんですが、卵や

乳製品にアレルギーのある

方から注文をいただきました。これからも増えてきました。これから

は、一般的なケーキやお菓子しか食べ慣れていない方に対しても、おいしい！と満足してもらえるように腕を磨いて、ファンを増やしていくたいですね♪

レシピのレパートリーは日に日に更新・追加され、今では「いろいろなスイーツのつくり方が自然とイメージできてる」状態に。ヴィーガンでは難解とされるショーキリームも「完成間近」だそうです。楽しみですね♪

チュロスとは、断面が星形で細長い棒状になった、スペイン発祥の揚げ菓子です。スペイン、ポルトガルをはじめ、ラテンアメリカ各国で広く食べられており、日本ではイベント会場やレジャースポットなどで販売されているのをよく見かけます。一般的には小麦粉にバターや水を加えて生地を練り、油で揚げてから砂糖やシナモンなどで味付けをしますが、純也さんの場合は小麦粉の他に全粒粉を用い、生地にバターなど余計なものは加えず、油はオリーブオイルを使用します。こうした健康的なレシピにたどり着いたのは、熱心な研究結果というより「単純においしかったから」という素朴な理由でした。

そんな純也さんがヴィーガンを意識し始めたのは、美鈴さんと一緒に出会つてから。美鈴さんは、「自然いぬ。」では今年6月から毎週木曜日限定で、ヴィーガン料理のランチを始めました。メイン・サラダ・おかず・ごはん・漬物がワンプレートで、料金は1000円。食材そのものにも十分においしいし、見た目も華やか」であることに感銘し、普段口にしている食材や食生活を改めて見直すようになりました。チュロスづくりもともと自然食志向が強



■卵、牛乳など不使用でも、ご覧の通り色鮮やかなケーキが完成

〈夫・純也さんの場合〉 オリーブオイルで揚げたチュロスを移動販売

2013年からチュロスの移動販売車「チリンの鈴」での活動を続けています。最初からヴィーガンを意識してレシピづくりを始めたわけではなくて、もともと自然食志向が強

い、卵や牛乳を使わなくてはならないケーキを食べて、自分がつくるケーキを食べて、自分と出会つてから。美鈴さんは、「自然いぬ。」では今年6月から毎週木曜日限定で、ヴィーガン料理のランチを始めました。メイン・サラダ・おかず・ごはん・漬物がワンプレートで、料金は1000円。食材そのものにも十分においしいし、見た目も華やか」であることに感銘し、普段口にしている食材や食生活を改めて見直すようになりました。チュロスづくり

■チュロスの味はシナモン黒糖、きな粉黒糖、黒ごま黒糖など11種類

沖縄はヴィーガンの先端地 6月からランチをスタート

「自然いぬ。」では今年6月から毎週木曜日限定で、ヴィーガン料理のランチを始めました。メイン・サラダ・おかず・ごはん・漬物がワンプレートで、料金は1000円。食材そのものにも十分においしいし、見た目も華やか」であることに感銘し、普段口にしている食材や食生活を改めて見直すようになりました。チュロスづくり

■チュロス屋☆チリンの鈴
自然いぬ。
読谷村字古堅183 M-1
TEL:090-2981-7383
ランチは毎週木曜日のみ提供(要予約)
OPEN 12:00~15:00(L.O.)
古堅南小学校
大瀬
58
スターバックス
ファミリーマート
オブリー
au



■ランチは10食限定。7月はどんなメニューになるのかお楽しみ♪

運んでヴィーガン料理の食べ歩きをするなど、勉強熱心な仕入れています。できるだけだつたので結果的にヴィーガンスタイルに合ったチュロスができあがりました」とのことです。

チュロスとは、断面が星形で細長い棒状になった、スペイン発祥の揚げ菓子です。スペイン、ポルトガルをはじめ、ラテンアメリカ各国で広く食べられており、日本ではイベント会場やレジャースポットなどで販売されているのをよく見かけます。一般的には小麦粉にバターや水を加えて生地を練り、油で揚げてから砂糖やシナモンなどで味付けをしますが、純也さんの場合は小麦粉の他に全粒粉を用い、生地にバターなど余計なものは加えず、油はオリーブオイルを使用します。こうした健康的なレシピにたどり着いたのは、熱心な研究結果というより「単純においしかったから」という素朴な理由でした。

そんな純也さんがヴィーガンを意識し始めたのは、美鈴さんは、「自然いぬ。」では今年6月から毎週木曜日限定で、ヴィーガン料理のランチを始めました。メイン・サラダ・おかず・ごはん・漬物がワンプレートで、料金は1000円。食材そのものにも十分においしいし、見た目も華やか」であることに感銘し、普段口にしている食材や食生活を改めて見直すようになりました。チュロスづくり