



CAFE PROVERBS

Better is a dish of vegetables where love is,
Than a fattened ox and hatred with it.

聖書「Proverbs」15章17節 古代ソロモン王の言葉より

15
17



今回紹介するのは、昨年2月にできたばかりの「野菜がたっぷり食べられるカフェ」である。

この店の一番の特徴は、ほぼすべての料理が植物由来の食品のみで作られていることだ。着色料や化学添加物、香料、保存料などを可能な限り使わず、遺伝子組み換えをしていない食材や調味料を使っている。動物性たんぱく質を抑えて作られたメニューは、どれもユニークで目にもおいしいものばかりとなっている。

また、メニューがとても豊富なことも特徴だ。サンドイッチやケーキ、ドリンクはもちろん、カレーや丼、ラーメンなどもありしっかりと食べたい人にもおすすめである。友達と、恋人と、一度訪れてみてはいかがだろうか。

ジェネラル・マネージャーである安さんにお話を伺いました。

カフェのコンセプト

ずばり「安心で安全な料理」を「誰にでも」楽しんでもらうことですね。値段は少し高めかもしれませんが、それだけ安全で良い食材を使っています。雰囲気づくりにこだわっていて「誰もが来やすいこと」を一番に目指しました。みんなに野菜を中心とした食事をしてもらえたら、と考えています。

でも、学生さんにはたくさん来てもらいたいというのがあるので、なんとか値段を下げようとやりくりをする毎日です。この2月にも一部料理で値下げを行い、さらに学生さんは10%割引になりました。

京大生へのメッセージ

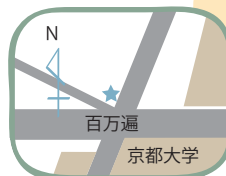
学生時代って、安くて量が多いもの、脂っこいものを食べがちだと思います。僕も昔はそうでした。でもそればかりだと、あまり体にはよくありません。たまには野菜を中心とした食事をしてほしいですね。

実はうちの店は、来て水だけ飲んでいつでも誰も文句を言わないんです。ひやかしもオッケーですよ。それだとビジネス的には成り立たないかもしれませんが（笑）。勉強しに来るだけでも大丈夫ですし、気軽に立ち寄ってください。

——ありがとうございました。



安さんおすすめの
「豆乳ラーメン」900円
ボリュームたっぷり
でコレステロールがゼロ。



住 所：中門前町ドムス百万遍3F
電 話：075-707-6856
サイト：<http://www.proverbs1517.com>
営業時間：11時～22時
※日曜日は12時開店、水曜日は18時30分閉店
定休日：月曜日
※月曜日が15日または祝日の場合は翌火曜日に振替



材料（1人前）

豚肉	40g	ご飯	1人前
もやし	20g	しょうゆ	大さじ3
キャベツ	2枚	カレー粉	小さじ4
にんじん	1/8本	マヨネーズ	15g



カレーしょうゆ豚丼

スパイスの効いたスタミナ丼です。（えむいち）



① 準備

豚肉の両面にカレー粉を適量まぶす。にんじん、キャベツは食べやすい大きさに切る。しょうゆ、カレー粉、マヨネーズは混ぜておく。



② 炒める

中火で豚肉とにんじんを炒める。豚肉に火が通ったらもやし、キャベツを順に入れる。



③ 仕上げ

キャベツがしんなりしたら、①で混ぜた調味料を加えさらに1分ほど炒める。ご飯の上に乗せれば完成。