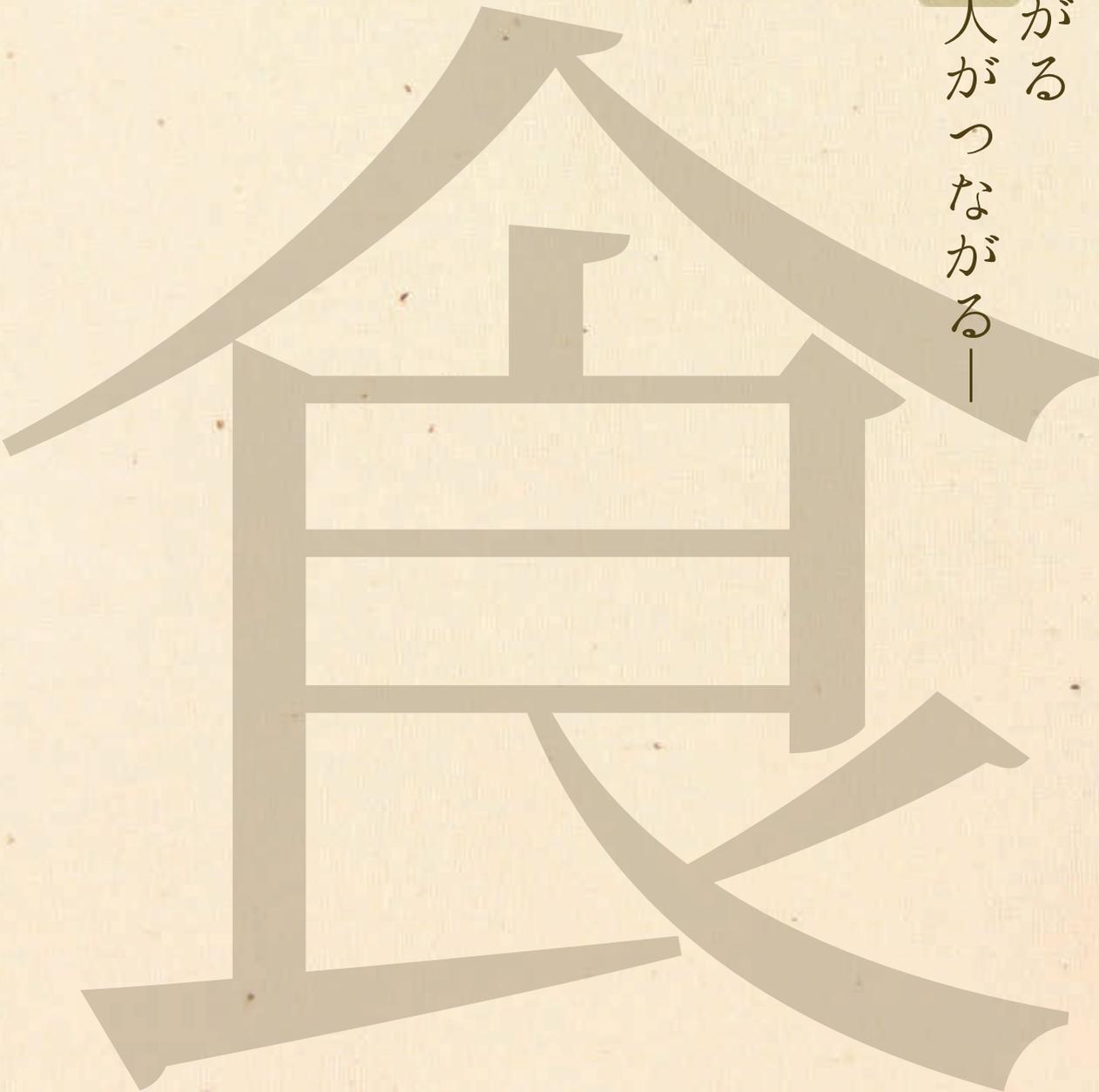


# シエフのこだわり

—食でつながる

人がつながる—



NPO 法人地域福祉サポートちたは、赤ちゃんから高齢者まで誰もが住み慣れた地域で、自分らしく生き、心豊かに、幸せに暮らしていける持続可能なまちづくりを目指しています。地域の縁を結ぶ取組の一つとして、常設のサロンやコミュニティカフェを応援しています。

知多市市民活動センターを拠点に、食でつながり、人がつながる～手づくりカフェ～Ada-codaを紹介します。学校やコミュニティ等、これまでの経験を活かしたコラボ企画も地域に広がりはじめています。

H25. 8. 6

## 高校生レストラン 開業

知多、きょうから メニュー日替わり

知多翔洋高校で「フーディアサイン」の経験を活かしている三年生十五人が六、九日、知多市緑町の市民活動センターで高校生レストランを開業する。三、四人が一つのグループとなり、これまで揃ったメニューを開業し、毎日違う料理を販売する。NPO法人「地域福祉サポートちた」の声掛けで、初めてレストラン運営に挑戦する。このNPOはセンター内に、市民が交代で一日限りのシェフを務める店を構えている。レストランは初日、夏野菜のハンバーグと自家製パン、冷製カボチャポタージュと梅ゼリーを出す。五日午後、センターに高校生四人が集まり、仕込みの作業をした。初日の料理長を務める菊見彩由さん（一）名古屋南区一は、親父が喫茶店、父がパン屋で、自身も飲食業への就職を目指す。「多くの人に楽しんでいただけるように頑張りたい」と話した。一日二十食限定で八百円。要予約。高校内で予約の予約を受け付けたため、予約は一日

調理の前に食材を見る知多翔洋高の生徒心一知多市市民活動センターで

知多翔洋高校生が4日間

「多岐の人に楽しんでいただけるように頑張りたい」と話した。

一日二十食限定で八百円。要予約。高校内で予約の予約を受け付けたため、予約は一日

日限りのシェフを務める店を構えている。レストランは初日、夏野菜のハンバーグと自家製パン、冷製カボチャポタージュと梅ゼリーを出す。五日午後、センターに高校生四人が集まり、仕込みの作業をした。初日の料理長を務める菊見彩由さん（一）名古屋南区一は、親父が喫茶店、父がパン屋で、自身も飲食業への就職を目指す。「多くの人に楽しんでいただけるように頑張りたい」と話した。

（有川正俊）

高校生だって学校から飛び出しちゃう！日ごろの腕前を披露するためにレストランを開業。ちょっぴり起業体験できました。

学校やコミュニティ等、Ada-coda の経験を活かしたコラボ企画も地域に広がっています。

2013年(平成25年)5月16日(木曜日)

## キンカンジャム アイデアを競う

料理コンクール審査

数壇壇人知多・南粕谷

知多市南粕谷等区で競演が盛んなキンカンのジャムを使った料理コンクールの審査が、地蔵風祭りで開催されていた。ジャムは二十年度は南から販売している。南粕谷ハウスを運営する南粕谷コミュニティの石井久子代表は「ジャムをアピールして、地域おこしにつなげた」と話している。(安田功)

キンカンジャムを使った料理やスイーツが数壇壇人知多市南粕谷の南粕谷ハウスで

「楽しいことをしたい！」Ada-coda 歴6年のZeroシェフと南粕谷ハウスが地域おこしに貢献しました。

「楽しいことをしたい！」Ada-coda 歴6年のZeroシェフと南粕谷ハウスが地域おこしに貢献しました。

# ぱんだや

おなかいっぱいになるごはん



スイーツを作りたくて始めました。

パンを焼くことも大好きで、教室へも通っています。デザートが完売したり、お皿が空っぽになってかえってくると嬉しい。



## ある日のメニュー

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. オムライス     | 1. きのごはん     |
| 2. サラダ       | 2. 鶏ハムサラダ    |
| 3. きこのマリネ    | 3. ツナのブランダート |
| デザート         | 4. ミニ茶碗蒸し    |
| 抹茶のパウンドケーキと  | 5. 吸い物       |
| コーヒーゼリー（小豆トッ | デザート         |
| ピング）         | シフォンケーキ      |

# レモンガラス

街のカフェ

## ある日のメニュー

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. サンドイッチ            | 1. ビタパン             |
| 2. ごぼうの竜田揚げ          | 2. 鶏ハム              |
| 3. 蒸しナスとチキンのバジルソースがけ | 3. キャロットラペ          |
| 4. ピクルス              | 4. かぼちやのハムロール       |
| 5. スープ               | 5. じゃがいものヨーグルトソース和え |
| デザート                 | 6. ごぼうのポターージュ       |
| ダークチェリーのクラフティー       | デザート                |
|                      | ハロウインのかぼちやしフォン      |

カフェ風の料理をテーマにしています。  
手作りパンをだしています。  
家でもパン教室をしたり、  
私自身も教室に通いパン作りを  
楽しんでいきます。日々パンのお勉強です。  
手作り出来立てパンの香りを  
楽しんでもらいたい！  
将来はお庭に焼き窯を作り  
おうちでカフェを開くことが夢です。

# くすの木

野菜いっぱい  
ボリューム満点



おふくろの味が売り！

特別なお料理ではないけれど、  
各々の家庭によって切り方も味付けも違うもの。  
おおらかにそんな違いを楽しんでください。

## ある日のメニュー

1. 春巻き (2種)
2. 麻婆豆腐
3. 春雨サラダ
4. 玉子スープ
5. ふき煮
6. ミニカルピスゼリー
1. 牛すじビーフシチュー
2. サラダ
3. ゴーヤの佃煮
4. ヨーグルト フルーツ添え





Alice

ごく普通の家庭料理です。  
『うちのごはん!』



ホツとしてもらえる様な  
献立・味付けに心がけています。  
特別変わったことはできませんが誰もがホツとおいしかったと思ってもらえるような料理作りをしています。



ある日のメニュー

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1. 春巻き          | 1 もち米だんご           |
| 2. りんごとレンコンのサラダ | 2. 揚げ出し豆腐          |
| 3. 出し巻き卵        | 3. おくらの胡麻和え        |
| 4. きのご汁         | 4. スパゲッティサラダ       |
| 5. むらさき芋のごはん    | 5. けんちん汁           |
| デザート            | デザート               |
| ココアシフォンケーキ      | クレープ または フォンダンショコラ |



# クルトコ

野菜中心  
身体にやさしい料理



旬の採れたて野菜を  
たくさん使っています。

親子で一緒に楽しく作れる料理を考えています。

## ある日のメニュー

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. 筍ご飯         | 1. さんまの塩焼き       |
| 2. 野菜スープ       | 2. チキンサラダ        |
| 3. ほたるいかの酢みそ和え | 3. 野菜の塩こうじ漬け     |
| 4. きんぴらゴボウ     | 4. なめたけ          |
| 5. サラダ         | 5. キンピラ          |
| 6. ヨーグルト       | 6. ほたてのシチュー      |
| 7. きやらぶき       | デザート             |
| デザート           | キャラメル風味のパンプキンケーキ |
| レモンタルト         |                  |





# じっくり煮込んだカレー 虎や

野菜って美味しいんだって知ってほしい

友人たちには食べてもらってましたが、

もっと他の人たちの反応も知りたいと思いました。そんな時、知人からワンディシェフを教わり、Ada-codaを知りました。風邪をひかないように、いつもシェフの日に備えて体調を整えるようにしています。

うれしかったのは、

お客さんから「美味しかった！」「ご苦労様でした」とお声をかけていただいたとき。苦労が報われたと思います。



## 野菜トッピング

1. かぼちゃ
  2. ししとう
  3. アスパラ
  4. ベコロス
  5. アボカド
  6. ごぼう
  7. 長芋
  8. トマト
  9. たまご
  10. れんこん
  11. ズッキーニ
  12. なす
  13. ヤングコーン
  14. ゆり根
  15. エリンギ
  16. しめじ
  17. 枝豆
  18. レーズン
  19. カリフラワー
- など時期の野菜のトッピング10種程度





# なかよし会

おふくろの味を  
提供します

地産・地消の野菜を使用しています。  
セールスポイントは『ヘルシー』です！



## ある日のメニュー

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. 栗ごはん       | 1. 五目おこわ        |
| 2. 吸い物        | 2. 豚汁           |
| 3. さばのしょうが煮   | 3. さば           |
| 4. さつまいもとりんご煮 | 4. いんげんとくるみのサラダ |
| 5. 野菜のピクルス    | 5. ほろふき大根       |
| 6. デザート・フルーツ  | 6. デザート・フルーツ    |

安心・安全・新鮮



Z e r o

海外の家庭料理



ホームステイに来た人に教えてもらったりいった先で教えてもらった料理を作っています。海外の料理を作っているうちに、ルーツを知ったり 料理を元の元から作りたくなりました。  
たまにはいろんな国の  
不思議な味の料理を食べにきてください。



ある日のメニュー

- 1. クラムチャウダー
- 2. ハワイアンエッグベネディクト (ハワイ風ベーコンエッグ)
- 3. レンコンのソテー
- 4. かぼちやのソテー
- デザート
- N.Yチーズケーキ

- 1. オーストラリアンハンバーグ
- 2. パスタ ファンファツレ
- 3. パンプキンスープ
- 4. サラダ
- デザート
- さつまいもケーキ



# えびちゃん

我が家のおもてなし



仕事をやめて家にいて暇にしていたら、友人が声をかけてくれてはじめました。お皿がからっぽになってかえってきて「美味しかったよ」と言ってくれるとき、つくりがいを感じます。お客様から「これどうやってつくるの?」と聞かれて教えて差し上げると「家で作ってみるわ」と言われるのも嬉しい。



## ある日のメニュー

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1. しめじと小松菜のごまあえ  | 1. 手作り焼き豚            |
| 2. やきとり          | 2. カリフラワーのカレーピクルス    |
| 3. いちじくと生ハム      | 3. 大根とスモークサーモン       |
| 4. さつまいも茶巾       | 4. ブロッコリーとトマトの胡麻和え   |
| 5. ズッキーニの肉巻き     | 5. れんこんのバターソテー       |
| 6. カリフラワーのピクルス   | 6. 特性コロケ             |
| 7. えびとブロッコリーのサラダ | 7. プリと大根の汁           |
| 8. れんこんと鶏の揚げ団子   | 8. デザート：大納言と栗のバターケーキ |
| 9. 船場汁           |                      |
- デザート 抹茶と大納言と  
ホワイトチョコチップケーキ季節のフルーツ添え

『食べることは生きること』  
『おいしいものを食べると幸せになる』  
『みんなで食べると元気になる』

# えくぼ

旬の食材を使った  
和洋折衷のお料理です

心と体がよるこぶ  
ビタミン愛いっぱいのおもてなし

新鮮野菜たっぷりの種類のおかずがワンプレートにのっています。  
スベシヤルデザートも人気です。思いやりと感謝の気持ちをこめて皆さんと食事につながりたい。

## ある日のメニュー

1. 豆腐ハンバーグ
2. ポテトサラダ
3. グラタン
4. 里芋の西京みそかけ
5. プリ大根
6. 中華サラダ
7. 味噌汁
8. 漬物

1. かぶらむし
2. あげさばのごまみそ和え
3. 柿なます
4. ポテトサラダ
5. 煮物
6. 野菜の和え物
7. さつま芋のてんぷら
8. 漬物
9. 豚汁

デザート：シフォンケーキ  
なめらかピリンフルーツ添え



# 光亭

主に  
和食を作っています

身体を冷やさないような  
食材を選んで作っています。



## ある日のメニュー

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. あずきごはん       | 1. 鮭のタルタルソース焼き |
| 2. さわらのみそ焼き     | 2. レンコンのつくね    |
| 3. だいこんの信田巻     | 3. ゴボウの黒酢煮     |
| 4. ほうれん草のピーナツあえ | 4. 昆布としいたけの甘辛煮 |
| 5. 生しいたけの吸い物    | 5. お味噌汁        |
| 6. きんかんのシロップ煮   | デザート           |
|                 | 里いもと黒ゴマのジェラート  |

# MARIAH



ブラジルのお料理を  
提供します

ブラジルから輸入された調味料などを使っています

元気のでるようなお料理を  
お作りします！

## ある日のメニュー

- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. ほうれん草とベーコンと白菜の煮付け | 1. PIMENTAO RECNEADO(ピーマンのつめもの) |
| 2. じゃがいもとソーセージのトマト煮  | 2. BATATA(ポテト)                  |
| 3. 人参とひき肉と玉ねぎの炒め煮    | 3. BERINGELA(なすのあえもの)           |
| デザート カラフルゼリー         | 4. CARNE DE BOI(ブラジル風焼き肉)       |



チーム  
**麺**メン

本格手打ちうどんを  
提供します



打ち立て、ゆでたての  
ざるうどんの味は格別です。

煮物、おにぎり、自家製漬け物、生野菜のランチ  
です。デザートは天草から作った寒天ゼリーフルーツ  
添えです。大変ヘルシーです。味わってください。

『返し』と厚削りかつおから  
作ったつゆです。



小麦粉と塩水という  
いたってシンプルな材料からつくったうどんです。

ある日のメニュー

1. 本格手打ちざるうどん
  2. おにぎり
  3. 野菜サラダ
  4. 煮物またはおでん
  5. 漬物
- デザート  
寒天ゼリーフルーツ添え





S u n

野菜中心  
身体にやさしい料理



うま味や化学調味料を入れなくても野菜本来のうま味がでる『重ね煮』という調理法を使った野菜中心のお料理をコンセプトにしています。

ごはんは白米ではなく玄米中心に身体に優しいお料理を作っています。



### ある日のメニュー

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 1. とうふのつくね                | 1. 重ね煮のけんちん汁      |
| 2. 蒸し野菜のゆずみそ              | 2. かぼちゃとじゃこのカレー炒め |
| 3. シャキシヤキサラダ<br>りんごドレッシング | 3. さつまいもサラダ       |
| 4. 柿と春菊のマリネ               | 4. なすの揚げ浸し        |
| 5. キンピラ                   | 5. おくらのあえもの       |
| 6. けんちん汁                  | 6. 塩こうじ豆腐ハンバーグ    |
| 7. さつまいもご飯                | 7. 黒米のごはん         |
| デザート                      | 8. えのきのひしお漬け      |
| さつまいもとりんごのタルト             | デザート              |
|                           | 米粉と豆腐のガトーショコラ     |



# はたけのごはんやさん

野菜中心  
身体にやさしい料理



やさいとお豆などを使って  
ごはんやスイーツなどを提供しています。  
植物性の材料を使った  
心とからだにやさしく  
しみるごはん  
お米や野菜の声をきいて  
おいしさを引き出すように  
心を込めて調理をしています。



## ある日のメニュー

1. 五分つきごはん
  2. けんちん汁
  3. 黒豆コロッケトマトソース
  4. サラダ
  5. 小松菜のごまあえ
  6. 筍と菜花の炒め物
- デザート  
きんかんのマフィン



# コスモス

ごはんを主食にした  
創作料理



ま……は、豆類大豆や枝豆とか豆腐とか

ご……は、ごま、木の实類

た……は、卵類

ち……は、乳で乳製品

は……は、ワカメ・海草類

や……は、野菜、果物

さ……は、魚、貝、肉類

し……は、しいたけ、キノコ類

い……は、芋類



食材のわかりやすい合言葉として

『マゴタチハヤサシイ』※

をコンセプトにしています。

## ある日のメニュー

1. 鯖の焼き浸し
  2. 五色煮
  3. 胡麻和え
  4. かぼちゃグラタン
  5. 玉子焼き
  6. 生春巻き揚げ
  7. 茎ワカメ佃煮
  8. 紫芋のチーズ茶巾
  9. しそ巻き
  10. すまし汁（とりつみれ・生麩）
- デザート  
あんみつ

1. バイナップルの肉巻き甘酢あんかけ
  2. 鮭のキンカン焼き
  3. もやしの卵巻き
  4. カリフラワーのムース
  5. 切干大根のごま酢和え
  6. 松前漬け
  7. 豆腐となめこの味噌汁
- デザート  
わらび餅入り抹茶ゼリーとりんごの  
パウンドケーキ



# 菜チュレ

心とからだに  
やさしいお料理



すべて野菜からできています

大豆たんぱく質やおからこんにやくを使った  
**ベジタリアン料理**を提供しています。  
おからこんにやくは肉風にも魚風にもなります。  
ぜひ一度召し上がってください。

## ある日のメニュー

1. おからこんにやくのベジカツ
  2. 生春巻き
  3. ソイミートの佃煮
  4. きのこと汁
  5. 黒米ご飯
- デザート  
栗のシフォンケーキ
1. おからこんにやくの自身魚風タルタルソース添え
  2. 蒸し大豆のかき揚げ
  3. サワーキャベツゆず風味の浅漬け
  4. きこの長芋グラタン
  5. 白菜とリンゴのサラダ
  6. 小松菜とえのきのお味噌汁
  7. 黒米
- デザート  
ミルクババロア&苺ゼリー



# かんろ

## スイーツと 創作料理



家庭料理には登場しない  
少し変わった創作料理を提供します。

スイーツ教室の講師として活躍中！

簡単なコツやテクニックを覚えれば誰でも上手にできますよ！



### ある日のメニュー

1. チョコスポンジケーキ
2. スフレチーズケーキ



# めいふる

ワンプレート  
カフェ風お料理

お野菜をたくさん使っています。

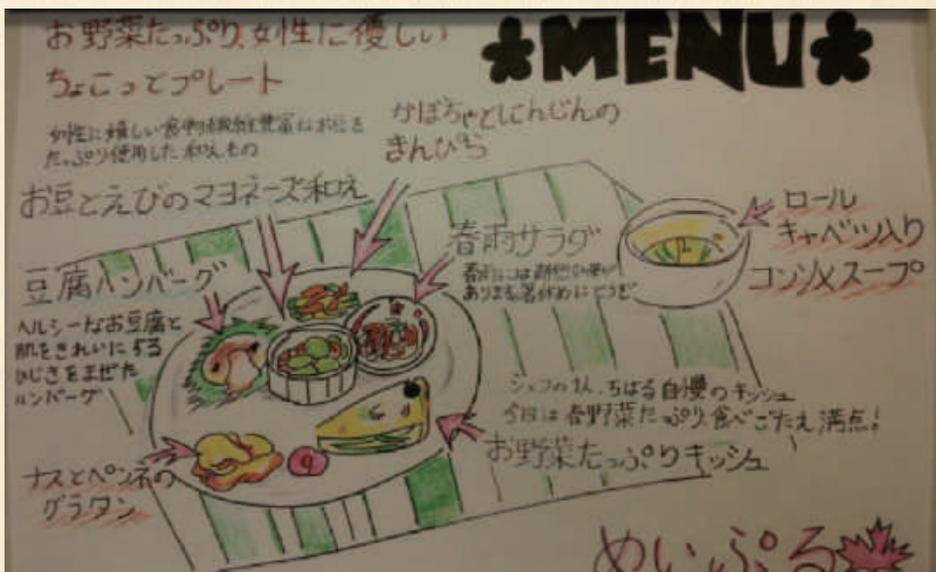
季節感のあるメニューを心がけています。



## ある日のメニュー

1. ほうれん草としめじのキッシュ
  2. サーモンのマリネ
  3. 春キャベツのコロッケ
  4. かぼちやのスープ
- デザート  
いちごソースのパンナコッタ

1. お豆とえびのマヨネーズ和え
2. 豆腐ハンバーグ
3. ナスとパンネのグラタン
4. かぼちやとにんじんのキンピラ
5. 春雨サラダ
6. お野菜たっぷりキッシュ
7. ロールキャベツ入りコンソメスープ





emaka

最近登録したシェフ



おはな



# ～手づくりカフェ～ Ada-coda への想い

2002年3月末、知多市へ引っ越してきました。生まれて初めて住む土地での生活は、孤独と不安を抱えたままの毎日でした。家にこもって何もしないまま夏を過ぎたころ、以前住んでいたところで知り合った当時、NPO法人地域福祉サポートちた（以下、サポートちた）の事務局長だった今井さんに「ちょっと手伝って」と声を掛けられました。ある日「何をしたい？」と尋ねられた私は、たくさんの人と知り合うきっかけがほしかったので迷わず「カフェ」と答えました。資金調達や準備、先進事例の見学、人脈などサポートちたの応援をもらいながら、2003年7月NPO・ボランティア情報ひろばの一部にカフェスペースをオープンしました。

実はプレオープンが半年くらい続いたのですが、それがよかった。その期間中に手伝ってくれる人が見つかり、人が人を呼び、今では人が日替わりするワンデイシェフ方式ができるようになりました。NPO・ボランティア情報ひろば閉鎖に伴い、知多市市民活動センターにへ事務所とともに移転、2007年1月にリニューアルオープンしました。（下図は当時の様子を伝える中日新聞）

社会とつながってみたい！自分の得意を活かしたい！楽しんでもらいたい！おしゃべりしたい！いろんな想いをカタチにするために、Ada-codaを共有しながら現在23グループが活躍しています。人と人とのつながりを大切に、サポートちたは市民活動を応援し続けます。

最後に、今回の発刊にご協力いただいたシェフの皆様へ感謝申し上げます。

Ada-coda 営業責任者 市野めぐみ

**主婦の料理店 移転オープン**

地域の主婦らが日替わりで料理を提供する「ワン・デイ・シェフ」方式の手づくりカフェ「Ada-coda（あだこだ）」が15日、知多市市民活動センターに移転オープンした。メニューが毎日替わり、さまざまな料理が楽しめる。（西尾雄志）

運営するのは、NPO 施設で食べてもらう。法人「地域福祉サポート 九団体は子育て中の主婦が中心。一団体が店を市内の旧市西浄化センターにあった。今月四日移転するのには大変だが、日にセンターが開所し、働ける場が提供されたという。料理が得意で1の調理室を市から借 地域の人が食べてほしい。同法人に登録した知 人、パン屋の開業を目指す多半島の九団体がランチ 入、障害者のグループ タイムに日替わりで得意 も参加している。な料理の腕を振るい、交 作り手が日々替わるた

**和食、中華…日替わりランチ提供**

め、料理のジャンルも和食、洋食、中華、イタリア料理、韓国料理、素朴な白の穀物や野菜が中心の料理「マクロビオティック」などバラエティに富んでいる。ランチは七百五十円、夜は千円の八割をその日の担当シェフが、残る二割をサポートちたが受け取る。四月からは年間二千円のシェフ登録料を定める予定だ。サポートちたスタッフの市野めぐみさんと江崎智子さんが店のコーディネーターを務める。市野さんは「毎日来ても飽きないと思う。手作りして栄養バランスの良い食事を食べられるのが魅力」と話している。平日と一部の土曜の午前十一時半から午後二時まで営業する。一日二十食限定のため事前の予約を助めている。二月十九日にはワン・デイ・シェフの参加希望者を対象にした講演会と食事会を開く（募集は二月から）。問い合わせは地域福祉サポートちた 電話0562-1631へ。

中日新聞 2003年4月1日



2014年3月

発行：特定非営利活動法人地域福祉サポートちた

〒478-0047 愛知県知多市緑町12-1

TEL 0562-33-1631 FAX 0562-33-1743

E-mail [spchita@ams.odn.ne.jp](mailto:spchita@ams.odn.ne.jp)

URL:<http://cfsc.sunnyday.jp>