



日替わりプレート（900円・税込）は人気のメニュー。この日は、国産大豆と天然にがりで作った豆腐の海藻乗せ（中央）、カボチャ・サツマイモ・ヒヨコマメのサラダ、ニンジン・オニオンのマスタードマリネ和え、キャベツとリンゴのコールスローサラダ、車筋の空揚げのあんかけなど。雑穀米や圧力鍋で炊いた玄米はふっくらともちもちした食感。一つひとつの素材の味と香りが堪能できる。

星の原っぱで ゆるりとすずすず

カ

フェを見つけた。コンポステラという名のその店に一步入ると杉の木の手触りが優しい、外の喧騒が遠くなる。

この店は2006年7月にオープンした。店名のコンポステラは、スペインの巡礼地サンチャゴ・デ・コンポステラにちなみなので、「星の原っぱ」と呼ばれるようになったといわれる。それと同じように、みんな集ってもらえるカフェにしたいという、オーナーの久保夫妻の思いが店名に込められている。

「環境にも、生産者にもやさしく、そして自分たちも食べておいしいものを提供していきたいんです」

その言葉どおり、この店で使う食材は無農薬や無化学肥料栽培をしたもの。コーヒ

ナチュラルカフェ コンポステラ



きなこ黒胡椒の風味が香ばしいロールケーキやチーズケーキ（共に380円・税込）など、スイーツも充実。（ランチタイムはハーフサイズ・200円。日替わりで3、4種類から）。体によさしく食べておいしいものという久保夫妻の思いから、料理には無農薬の豆もふんだんに使われている。



**ナチュラルカフェ
コンポステラ**
東京都足立区綾瀬5-7-2
第91新井ビル1F
☎03-3628-5366
🕒11:30~22:00(LO 21:00)
📅不定休
●TX「青井駅」から徒歩約10分、JR「綾瀬駅」から徒歩約5分

ー・紅茶・ココアはすべて無農薬・無化学肥料栽培のフェアトレード商品で、食器洗浄や掃除に使う洗剤も環境への負担が少ない純植物性の石鹼製剤を使っている。また、店内の床とテーブルは国産の杉材を、壁には保湿性と吸水性にすぐれて脱臭効果もある自然素材の珪藻土を使用。壁や床等の仕上げにはシックハウス症候群の原因となる有機溶剤を用いていないドイツ製の自然健康塗料を使った。

「ゆっくり、のんびり、ここでの時間を楽しみ、会話を交わしながら、みんなできているなことを考えていける場になったらいいですね」と久保さんご夫妻は思いを語ってくれた。