



ランチ(1,000円)
もボリューム満点。
土日にも楽しめる



※季節により内容変更あり



妊婦さんにとこそ食べてほしい

セルールがあるのは、蟹江町の北東部、須成地域。駐車場に車を駐め、お店に向かうと、入り口前の手描きボードに「細胞からよろこぶ」という文言が。さらに「身体に良い栄養を沢山補給して下さいね」とある。これは単にグルテンフリーのスイーツやランチを楽しめるだけのお店ではないと直感!

店名の「セルール」とはフランス語で「細胞」を意味する。「細胞からよろこぶケーキを作りたい」と思っていた、この名をつけました」と話すのは、店主でありパティシエールの内山あずささん。セルールのケーキは、小麦粉フリーであることももちろん、白砂糖もフリー。甜菜糖を使用し、糖質は一般的なケーキの60〜70%カット。青魚エキスをピタミンエキスを甘味料に使用し、小麦粉の代わりに米粉と天然系100%の生薬からできている200種類の美容

ファイバーを使用している。「美肌やデトックスにもつながる、妊婦さんにとこそ食べていただきたい、栄養素たっぷりなケーキを作っています」と胸を張る。

なぜ「細胞からよろこぶケーキ」を作ろうと思ったのだろう。内山さんは、大阪の製菓学校卒業後、名古屋の大手洋菓子店で働いていた。結構激務で、スタッフみんなが体調を崩していたという。パティシエなのに卵アレルギーになったり、鬱になったり。「私も足先が紫色になるくらい冷えに悩まされ、肌荒れも酷かった。人に楽しんでもらえる洋菓子を作っているのに、どうしてそれを作る私たちはこんなにポロポロなの?と不思議に思うようになりました」。ちょうどその頃、知人からローフード検定をすすめられた。

「ローフード」とは、生の野菜や果物、ナッツ類など加熱処理がされていない食材のこと。生で食べることで、植物の酵素や栄養素を効果的に摂取することができるといふ。ローフードについて学んでいくうちに、グルテンフリーに興味を抱くようになり、そのタイミングで生薬にも関心が高まり、勉強を始める。知識を深めていくと、「小麦粉や大量の白砂糖を使い、着色料を入れて作るケーキをもう食べたくない。ローフードと生薬を取り入れて、自分だけが作れる身体にいい細胞からよろこぶケーキを作りたい」と思い至った。

卵・乳・砂糖なしでも身体にいいケーキを作れることはできるとわかってきた。でも、せっかく作るなら本格的なスイーツとして楽しめるものをお客様へ提供したい。試行錯誤を繰り返して、ついに小麦粉も白砂糖も使わない、オリジナルレシピにたどり着いた。

超ヘルシー「パフェ」も要チェック!!

季節の新鮮なフルーツをふんだんに使ったセルールのケーキたち。見た目には一般的なケーキと何ら変わりはない。食べてみてもそう。ヘルシーな食べ物、あっさり淡泊というイメージがあるが、セルールのケーキには味わい、コクがあり、食べ応えもある。

「保存料やベーキングパウダーなどの添加物は不使用ですが、卵と乳製品は基本的に使用します。卵や生クリームは旨味成分はケーキのコクになるからです。何でもただ抜いて何々フリーにするのではなく、全体としてのバランスをすこく大事にしています」と内山さん。ケーキを食べると罪悪感が...という人も多いだろうが、デトックスにもいい生薬をふんだんに使っているセルールのケーキには、その心配は不要。それどころかプラスαで栄養まで摂れちゃうというわけだ。

プラスαの栄養の代表的なものを紹介しておこう。ビタミンEキスとともにケーキの甘味料になっている「青魚Eキス」は、DHAやEPAといった青魚の栄養が凝縮。柑橘系のフルーティーな香りで、身体がほっとする味を生み出す。



「10年ぶりに実家に戻り、久しぶりに食べた母親の料理がすこくおいしくて、身体に染み渡って、きました。一人暮らしで栄養不足のせいもあったのかもしれないが(笑)。昔の味と明らかに違って、本当のだしの味というか。母に聞いたら、違うものをやはり使うようになってしまった」。青魚のEキスなど添加物が入っていない100%天然系の身体にいいものを調理に取り入れていたといい、これも内山さんのケーキ作りのヒントになったという。

実家のある七宝町にアパートを借り、ケーキ工房をオープンした。7年前のことだ。当時はまだグルテンフリーの認知度は低く、「グルテンフリーのケーキって、何それ?」と言われることも多々あったという。それでも販路を探し、サービシアリアや公共施設の

し、乳成分を分解する役目も果たすそう。また、美容ファイバーには食後の血糖値の上昇をおだやかにする「難消化性デキストリン」も含んでいる。「毎日ケーキを食べるお客様がうちのケーキに切り替えて1年で13kg痩せたというお話をしてくださいました。痩せるのは人それぞれですが、うちのケーキを食べるとお通じの調子が整うといった声はよく届きます」。なるほど、セルールのケーキは身体の中からきれいになれるそう。1カット糖質5g以下のケーキや、卵抜きや乳製品抜きなどのリクエストにも応じているので、気軽に相談してほしいという。

毎日、店頭で用意されるのはカットケーキ5〜6種とエクレーア数種、生ショコラやマロンなどの焼き菓子数種。土日は、グルテンフリーのシフォンパンも登場する。カフェコーナーは、11時30分〜14時がランチタイム。グルテンフリーで生薬入りの和洋折衷のメニューを週替わりで提供している。数量限定なので、どうしてもというときは電話予約がおすすめ。

巻頭特集/注目ショップ

Cafe & Sweets
Cellule*
セルール

心も栄養も満たす
“細胞からよろこぶ”ケーキ

蟹江町にあるグルテンフリー専門店「Cellule(以下セルール)」。常連客が足繁く通うお店には、栄養たっぷりなケーキが待っていた――。

いちじくのバースデーケーキ(5号4,000円〜)。タルトへの変更も可能。クリームもチョコやビスターチオなどがある。バースデーケーキ(3,000円〜)は平日であればお渡しの3日前までの予約でOK



そして見逃せないのが、14時半から予約のみで味わえる「パフェ」たちだ。季節の旬のフルーツを存分に使い、ボリューム満点の仕上がりになっている。濃厚でありながら後味はさっぱりとしている自家製アイスもたっぷり。「パフェのほうがよりヘルシーかも」という、セルールらしい自慢のパフェをじっくり堪能したい。

内山さんに今後の展望をたずねた。「お陰様で、うちのケーキは食べられるというお声をいただくことが増えてきました。ケーキ嫌いだっただのに、ケーキを食べられるようになった方もいらっしゃると思います。うちのケーキしか食べられない方ももっと増やして、また食べたいというケーキを作り続けたいですね」。

嗜好品であるケーキは心を満たしてくれるが、セルールのケーキは、心はもちろん栄養も満たしてくれるケーキ。そのケーキをまた食べたくなるのは、身体が栄養を欲しているから。細胞からよろこぶケーキ、是非一度ご賞味あれ。



Cellule Information

営業時間 11:00~18:30(パフェ(予約制)14:30~)
定休日 月・火・水曜(イベント時変更あり)
所在地 海部郡蟹江町須成東五本田2097-1
TEL 0567-74-7168



Instagram