

# 健康づくりに目覚めるまちへ

食と運動を通した「健康的なまちづくり」を発信する複合施設「The ONZiii Gallery OZO町」。理学療法士サポートのもと個人オリジナルのプログラムでからだを動かす日本初の「フランクリンメソッドスタジオ」や東洋医学に基づいた、野菜たっぷりの料理を提供する「キッチン菜」を併設しています。健康づくりに欠かせない「食」と「運動」について聞きました。

## 健康維持に食と運動を提案 OZO町のなりたち

「The ONZiii Gallery OZO町」は、知立市や安城市にあるリハビリデイサービス「おんじいのへや」から生まれた複合施設。健康的な食と運動を提案しています。木や緑が美しいナチュラルテイストの空間で旬の食材を使った創作料理を楽しめる「キッチン菜」と、動きやすさや痛みの軽減など、からだの変化を短時間で実感できる「フランクリンメソッドスタジオ」、そして地元元のショップや作家たちとのコラボイベントなどを開催する「COBEYA」が併設されています。間もなく2周年を迎えるいま、市内外を問わず健康に対する意識の高い人たちが集まる「おしやれスポット」として注目されています。OZO町のマネージャー 吉原智也



フランクリンメソッドスタジオ。有名なピラティス、ダンス指導者やイギリスのロイヤル・バレエ、ウィーン音楽院も取り入れているフランクリンメソッドを基礎としたマットエクササイズ、ピラティス、アロマヨガなどのレッスンが受けられます



7品のおかずと土鍋炊きのご飯、手前味噌のお味噌汁が付くランチ「満足ごはん」1,836円。1品は必ず肉料理を楽しめ、文字通り満たされます！このほか「毎日ごはん」1,080円、「菜ご飯」1,512円があります

## 漢方養生が基本の食 旬の野菜で健康増進

施設内で特ににぎわうのは「キッチン菜」のランチタイム。漢方養生指導士である安達めぐみシェフがつくる料理は、季節の野菜がたっぷりのみだけると評判です。3種類あるランチメニューの食材は、ほぼ野菜。地元元の契約農家から直接届く無農薬野菜を使用しています。店内には土のついたじゃがいもや玉ねぎなどをディスプレイ。「野菜は甘いし喜ばれます。でも野菜特有の土臭さや風味がない」と感じます。食材特有の味



キッチン菜の一枚板カウンターは永平寺周辺の森で伐採されたという赤杉や、霧島杉などを使用。漆喰壁など、空気の違いを感じる、ぜひいたく空間

開放的でおしゃれな空間でクオリティの高い食や運動ができる素晴らしい施設なので気軽に足を運んでください

不定期で開催する味噌づくりや料理教室などにもぜひご参加ください



The ONZiii Gallery OZO町  
マネージャー  
吉原智也さん  
「キッチン菜」シェフ  
安達めぐみさん  
理学療法士、抗加齢指導士としての豊富な知識を生かし、OZO町のプロデュースや運営に携わっています  
高校時代から料理人を目指し、フランスでの修業経験も。フレンチやイタリアン、英食料理のレストランでも経験を重ね、2015年に入社



(上)2日前までの予約で「キッチン菜弁当」1,296円を販売。わっぱの蓋を開ければこんなに華やか(下)ココの味がアクセントの「かぼちゃの菜膳サラダ」



ひんやり、なめらかな舌触りと焼き茄子の香ばしさを楽しむスープ。夏の間の疲労回復、肌の保湿効果などがあるとされます。トッピングはアーモンド、パプリカ、クルトンなどスープと対照的な食感を楽しめる具材がおすすめ。このほか茄子はレシピも豊富。安達さんに聞いてみよう！

## 安達シェフ考案！ Recipe 秋茄子を使った 「焼き茄子のスープ」

- 材料(5人分) ・茄子 5本  
・豆乳 300cc(牛乳でもOK)  
・塩 適量
- スープの飾り ・オリーブオイル 大さじ2  
・パプリカ、クルトン、アーモンド(お好みで)

- 作り方
- ①茄子をまるごと焼く。(真っ黒に焼いてください)
  - ②水にさっと落とし、焼けた皮を取り除く。
  - ③ヘタの部分は捨て、ぶつ切りにする
  - ④ミキサーにかけて豆乳、塩で調味し、冷蔵庫でしっかり冷やす。
  - ⑤④を器に盛ってパプリカなどを飾り、仕上げにオリーブオイルを垂らす。



大ききや形は、まちまちでも、地元の農家さんが一生懸命育んだ野菜の品質や味の良さを美味しくいただける調理法で食べさせてくれます



をもった食材を好みますし、持ち味を生かした料理を提供したい。食材の味を確認してから、調理方法を考えます」と話します。

レシピは漢方養生の理論から考案。砂糖は一切使わず、味噌は自家製というのもこだわり。「家で食べたことがない、もしくは挑戦したことがない調理方法で食べたいだけという心がけをしています」。一見すると普通のポテトサラダはマスタードが口のなかで弾けたり、煮物が多い切り干し大根をピーツと合わせて色鮮やかなサラダに変身させるなど、新しさや驚きを味わうものばかりです。

漢方養生のレシピと聞くと、家庭での応用が難しいように感じますが、安達さんは、「特別な薬草や調味料が必要だと思われがちです。しかし本来、旬の食材を摂ると体調が整い、病気の予防が期待でき、養生につながります」と話します。夏の野菜はからだをクールダウンさせますが、苦味や酸味のある食材を加えると食欲も健康も増進するそう。秋冬は豆腐や山芋など白いものを摂ると冬の寒さに対応するためのからだ作りをし

う効果があるので、風邪も予防できます」とアドバイスをくれました。安達さんからレシピを聞き出せるカウンター席はいつも大人気。「私もお客様からヒントをいただくなど、料理をしつつ会話を楽しんでいきます。ダイエットについてもぜひ相談を」と、笑顔向けます。

**OZO町はみんなの家。来年の新施設オープンに期待**

野菜中心で食べごたえがあり、さらに味も満足。安達さんの人柄に惹かれていた常連は多数います。吉原さんは「健康に良いものを食べる意識づけができてよかった。常連さんがグループとなって、安心安全で美味しい食材探しに出かけるなど、2年足らずでOZO町コミュニティができています。ここがみなさんの家のような存在になれてうれしい」と喜びます。

フランクリンメソッドスタジオは、食と運動から健康を提唱する「タニタ」と提携。会員は理学療法士によるエクササイズや有名インストラクターによるヨガやピラティスなどのレッスンに参加しています。「県内随一、最高レベルと自信をもって言える運動を提案しています。短時間でからだの変化を実感できますよ。最近では産後の相談も増えています」と胸を張ります。

来年4月には銀座地区にデリカテッセンとスタジオを併設した複合施設を新たにオープン予定。OZO町の展開が刈谷のまちをさらに元気に、健康にしてくれそうです。



The ONZiii Gallery OZO町  
刈谷市一ツ木町8-11-13  
TEL 0566-23-0258(キッチン菜につながります)  
火水定休  
キッチン菜 (スタッフ募集中)  
9:00~17:00営業  
モーニング9:00~10:30(L.O.)  
ランチ11:30~15:30(L.O.) ※要予約  
カフェ14:00~16:30(L.O.)



フランクリンメソッドスタジオ  
フランクリンメソッドに基づいた  
YOGAファウンデーション  
9/13 金 17:30~  
特別講師 / 上野昌代さん  
※国内外問わず大人気のインストラクター。ぜひ参加を！  
○レッスンスケジュール、イベント等問合せはLINE@で

