

世田谷の元気な産業が見えてくる

# せたがや エコノミックス

TAKE FREE

No.51  
SETAGAYA ECONOmix

令和元年(2019年)6月15日

特集

健康と美容を考えたこだわりメニューを提供

## のうきょうカフェ ベジテーブル

TOPICS

人材の採用と定着を応援します!「世田谷区内中小企業 採用・定着促進プログラム」  
プレミアム付商品券の取扱店を募集します/マル経融資のご案内



健康と美容を考えた  
こだわりメニューを提供  
のうきょうカフェ ベジテーブル

### 意外なイチオシ 放牧牛のステーキ

区内で採れた新鮮な農作物「せたがやそだち」を中心に取り扱う「JA東京中央ファーマーズマーケット二子玉川」。その2階にある「のうきょうカフェ ベジテーブル」では、健康かつ美しくというコンセプトで作られた美味しい食事を提供しています。

料理に使われる野菜は、もちろん「せたがやそだち」がメイン。1階から採れたて野菜を仕入れることができるので、サラダはもちろん各種料理にもふんだんに使われています。

そして、店名からは想像できないイチオシのメニューがビーフステーキ。「健康と美容にビーフステーキ!?'と驚く方もいそうですが、広い牧場に放たれて牧草だけを食べて育った放牧牛の肉は、高タンパク低カロリーのうえ、ダイエット食品や健康維持サプリにも使われる成分「L-カルニチン」も豊富。そのため、健康志向の方には広く知られた食材なんです。

そんな放牧牛をシンプルにグリルし、しっかり焼き目をつけながらもナイフを入れるとレアの焼き加減で提供されるステーキは、口に入れると見た目からは想像できないほどの柔らかさと自然の滋味があふれる味わい。女性や年配の方でもペロリと食べられるそうです。



3階のガーデンテラスにはソファ席や芝生スペースもあり、リラックスできる



広々とした個室トイレは乳幼児を連れた方や車いすの方でも安心  
オーナーの橋田千恵さん。タイミングがあれば体調管理の相談も可



のうきょうカフェ ベジテーブルはファーマーズマーケットの2階



付けあわせに「せたがやそだち」の野菜がたっぷり盛られた放牧牛のステーキ

### ペットの同伴も可能な ガーデンテラスでリフレッシュ

こだわりのメニューを中心となって作成しているのが、ダイエット&ビューティースペシャリストの資格を持つオーナーの橋田さん。約3ヶ月で体脂肪率20%以上減の肉体改造に成功した自らの知識と経験が、「ただ美味しいだけではなく、健康で美しくいられる」というメニュー作りに活かされているといいます。可能な限り添加物は使わないよう正在しているので、大人はもちろん子どもも安心して食べられるのがポイント。お客様も食べ物に対してキチンとした知識と舌をもった方が多いそうです。

さらに、爽快なガーデンテラスがあるのも大きな魅力。余裕をもって配置された座席や、芝生が敷かれたオープンスペースなど、開放的な空間でゆったり食事が楽しめます。また、ペットの同伴も可能で、お客様の要望から犬用のメニューも検討しているとのこと。気持ちのいい空の下で美味しいものを食べれば、体だけではなく心のコンディションも整いそうですね。

#### のうきょうカフェ ベジテーブル

鎌田3-18-8 ファーマーズマーケット2階 TEL:03-6411-7321  
営業時間:11:00~15:00/18:00~22:00(ディナー・要予約) 定休日:月曜  
<https://www.vegatabl.com>