

priceless

# お昼時間手帖

would you like to have lunch with me?



## 奥州のランチから

肉を味わう本格ハンバーガー / 駅チカハード系パン屋さん / やさしく満腹住宅街にある団らんカフェ

## あなたのランチのぞかせてください

in遠野高等職業訓練校

某番組リスペクト企画!遠野高等職業訓練校に通う皆さんのお昼ごはんにおじゃまします!

2024.07.02 ~ 2024.09.30



### My Favorite Flavor

まるで惑星を彷彿とさせるフォルムのキャンディポップで心が踊るようなチュッパチャプスのロゴデザイン。サルパドール・ダリがロゴをデザインしたということを知った小学生の頃、図書館で何度も借りて見ていたダリの画集。それは私が絵画やデザインに興味を持ち始めた頃。今、新たな一歩を踏み出す私のアイテムとなるダリとチュッパチャプスに敬愛の意を込めたパロディ名刺

## — MENU —

003 名刺

004 自分広告

005 シンボルマークとロゴ

006 このポートフォリオについて

007

ぜひ休日のお昼にオススメしたい

## 奥州のランチから

008 肉を味わう本格ハンバーガー

GROW (江刺)

010 ハード系パン屋さん

boolangeRie COCHONNET (水沢)

012 住宅街にあるおにぎりカフェ

発酵Onigiri Cafe (水沢)

014 架空イベントポスター

015 - 020

## あなたのランチのぞかせてください

in遠野職業訓練校

021 編集後記





KANA E OIKAWA

鳥が好き。  
はばたきたい。  
俯瞰で見れるようになりたい。  
私の名字「及川」の「及」を鳥にしてみた。

# オイカワカナエ という植物



吸収して、成長して。  
水と日光、二酸化炭素を吸収して光合成をする植物。  
オイカワカナエは驚異の吸収力で成長する。  
速度が凄まじく、まだまだ成長中。  
いつか花咲かせることを夢見て。  
※植物は条件が整っていないと枯れてしまいます。  
オイカワカナエも同じです。お気をつけください。



KANA E OIKAWA



# 奥州のLunchから

私の地元 奥州市の休日のランチにオススメしたいお店を紹介。  
食へのこだわりはもちろん、奥州市でそのお店をやることの意味、  
グラフィックデザイン科におなんでシンボルマーク、ロゴのお話も  
取材させていただいた。  
奥州市にお立ち寄りの際は、ぜひご賞味いただきたい。

GROW (江刺)  
boolangeRie COCHONNET (水沢)  
発酵 Onigiri Cafe (水沢)

初めましての方も、いつもお世話になっている方も  
閲覧いただきありがとうございます。

このポートフォリオを作成できたのは、  
たくさんの方のお力添えがあったからです。  
他の方のポートフォリオも見させていただくとわかると思いますが、  
私のポートフォリオが一番人の手を  
借りて借りまくったものとなっております。

遠野高等職業訓練校で、やりたかったことを詰め込みました。  
正直、私はそこまで話すことが得意ではありません。  
そんな自分をどうにかしたくて、取り組んだものでもあります。

このポートフォリオの一番のターゲットは  
訓練校の皆さんです。

ここで得られた数多の繋がりに  
重ねてとはなりますが心からの感謝を申し上げます。  
これからも末長くのお付き合いを、よろしくお願い申し上げます。

それでは  
ポートフォリオ、はじめさせていただきます。



KANAE OIKAWA

肉を味わう本格ハンバーガー

# GROW

グロウ(江刺)



## 奥州市江刺の市街地には昔ながらの土蔵(どぞう)が百棟余り残る「蔵まち」がある。秋の気候のなか、観光がてら散策するのもちょうど良い。蔵まち中心地から少し北側に進んだところにある『GROW』。土蔵とどこか懐かしさが漂う街並みが混在するエリアに、異国テイストのハンバーガー屋。しかも日本一のハンバーガーを決める大会で、全国二位に輝いたこともある実力のハンバーガーが食べられるという。なぜここにハンバーガー屋・・・気になる。逸る気持ちを抑えながらおじゃました。

### 地元が奥州市の江刺 実家は今年一〇年以上 続く小さい商店

店主の菊地良太さんは江刺が地元。店舗の減少、高齢化、若年層の流出、少子化・・・さまざまな現実を目の当たりにしてきた。「街が寂しくなっていくのをずっと感じていた」という。「自分が出店するときには少しでもこの地域がにぎやかになるように。人が訪れ

るような場所を作れるように」と、江刺で開業した理由の一つと明かしてくれた。

### 自動販売機とアメリカンカルチャー

では、なぜハンバーガーだったのか。当時、家の前にハンバーガーの自動販売機があったという。そのため幼少期からハンバーガーというものが身近な存在だったと話す。が、私にとっては噂には聞かないが、私にとっては噂には聞かない。伝説の自販機、とても気になる。もう一つ、アメリカンカルチャーから受けた影響も大きいと話す。アメリカの音楽、車、バイク、映画、景色、文化に幼い頃から憧れ、想いを馳せた店主が作るハンバーガー。美味しいに決まっている。

### 本格ハンバーガーの体験

地元内外から人が集えるようになるには「どこにでもあるものではない。メディアでは見たことあるけれど、地元じゃ体験できなかった」と、地元を地元で再現したかったと語る。「見た目だけ

じゃなくて、クオリティも同レベル、むしろそれよりも高レベル」にこだわり、お腹を満たすだけじゃない。体験も大事だと話す。「視覚、デザインの部分でも体験してもらいたい」と彩りや高さにもこだわりたいと語っている。

### 夢をみてかなえられる地元へ

これまでも熱い思いを語ってくれた、菊地さん。これから展望について聞くと、心から地元を思うリーダーの姿が垣間見えた。「自分の夢というよりは、取り巻く環境のほうがいい、思うところは多い」とか。「正直、この地域で飲食に限らず事業をやっていくというのは、やはり簡単なことではない。次世代の人たちが、何かを始めるときに、やりやすい環境や商売が成り立つような地域になってほしい」と憂いと希望を語ってくれた。地元とハンバーガーへの思いが込められた逸品。あなたもぜひ体験してほしい。



#### ロゴとシンボルマーク

店名『GROW』は直訳すると「成長」以前からバイクのペイントをお願いするなどの交流があった、サインペインターの方に『GROW』にちなんだデザインをお願いしたという。

#### サインペインターとは?

文字やシンボルを手書きで描く技法(サインペインティング)を持った職人。アメリカンカルチャー好きの間ではファンが多く近年また注目されるようになった技法。



店内もおしゃれなアメリカンテイスト

### オリジナルバーガー 2×2 (ツーバイツー) フレンチフライ&ドリンクバーセット

¥3,355

本当に未体験な「肉をまるごと楽しめる」ハンバーガーです! ガッツリ食べたいお昼にはピッタリ過ぎる一品です。アメリカには行ったことはないけれど想像上の本場の味を体験できた絶品感動ハンバーガーでした!

取材:及川

#### GROW

岩手県奥州市江刺六日町1-1  
※現在、営業日は不定休  
Instagramをご確認の上、  
ご来店をお願いします。  
席予約不可 テイクアウト不可  
現金のみ  
(目安 ¥1,500~4,000)  
instagram ▶@grow\_burger

駅チカハード系パン屋さん

# boolangeRie COCHONNET

ブーランジェリー コショネ (水沢)

どれも美味しいので選ぶのが難しい!  
甘いのもしょっぱい系も本当に様々な種類が置いて  
あるので、自分のお気に入りを見つけしてほしいです!

取材:及川



一番のオススメ  
バゲットコショネ

一番人気  
醤油バターコーン

週替わりで異なる味が楽しめる  
ベーグル

一番人気  
醤油バターコーン

バゲットと同じ生地で作った水沢の量を多くして仕込んだ商品。  
含水量を多くしたことでモチモチした食感に。  
コーンを入れたことで小さい子どもにも人気だという。



お店の入口にはバゲットがお出迎え

**水** 沢江刺駅西口から徒歩  
五分もしない場所に  
パン屋さんを見つけた。店内  
に入る前から楽しい仕掛けが  
待っているお店。柔らかに小  
麦が香る店内でお話を伺うこ  
とができた。

## 駅前なのになにもない、 という疑問

奥州市民なら思ったことが  
ないだろうか。新幹線停車駅  
なのに、お店が無さ過ぎる、と。  
そんな疑問を店主菅原理恵さ  
んも幼い頃から持っていたと  
いう。お店があるのは、菅原  
さんのご実家の元畑があった  
場所。幼い頃から抱いていた  
疑問の解決策を開業という  
カタチで導いた。

## 上りとバゲット

『COCHONNET』の売り  
は水沢には珍しくハード系の  
パン。その出合いを詳しく聞  
いてみた。製パンの道に進み  
はしたが、菅原さん自身もハ  
ード系のパンを「元々食べる習  
慣はなかった」と話す。

いつバゲットに目覚めたの  
か。それは、菅原さんが以前  
勤めていた会社で、ハード系  
のパンを主に作っていたこと。  
そして、上司がパンのワールド  
カップでハード系パンの日本  
代表になったことで、ハード  
系パンの魅力にどんどん引き  
込まれていったという。

「米どころなのでハード系  
のパン、バゲットにはなじみ  
がないイメージ。だけど、

美味しいバゲットを作って地  
域の人に食べてもらいたい」と  
と、バゲットにかける思いを  
話してくれた。  
(「ということは一歩オススメ  
商品はバゲット?」の質問に  
二つ返事で「そうですね!」  
と答えてくれた。

## いつも来てくれる人が 来てくれたら嬉しい

夫婦で営むパン屋さんのこ  
れからを伺うと謙虚で愛の溢  
れる回答が返ってきた。「お店  
を大きくするとか、店舗を増  
やしたいとか、そういうのは  
ないので、のんびり地元の人  
に愛されるパン屋さんになれ  
ばいいなと思っています。  
近所の人が散歩しながら買い  
に来てくれるような」。

土曜日の午後二時には売  
り切れていることも多い

## 『COCHONNET』

人気店なりの葛藤もあるとい  
う。「うちメディアにあまり出  
てないんですよ」取材依頼も  
たくさん来ていますが、断って  
いると打ち明けてくれた。  
一度雑誌に掲載された際に  
反響が大きく、嬉しい反面、

近所の方が気を使って来れな  
くなってしまったという。  
本来の目指す方向性とのズレ  
が生じて悩んだ結果だったの  
だろう。お昼に限らず「夕方  
仕事帰りに寄ってくれたら嬉  
しい」とも話す。最後には、地  
域に愛されるお店で居続けた  
い」と目指す未来を話してく  
れた。

ランチにも、水沢江刺駅か  
ら仕事終わりにふらっと寄る  
のも、今から新幹線で帰路に  
着く人のお土産にもぴったり  
な『COCHONNET』の  
パン。ぜひ水沢江刺駅にお立ち  
寄りの際は食べてほしい。

## ロゴとシンボルマーク

店名「boolangeRie COCHONNET」  
ブーランジェリー コショネはそれぞれフランス語で  
「パン屋」と「子豚」という意味。  
コショネは菅原さんが元々子豚が好きだったことに由来。  
ブーランジェリーの本来のスペルは「boulangerie」  
「bou」の「ou」部分を子豚の鼻にちなんで「oo」に変更。  
rieの部分を菅原理恵さんの名前にちなんでRie表記にした  
という遊び心満載な店名になっている。  
また、シンボルマークの二匹の子豚についても一筆書き  
アートをしている方に連絡をして描いてもらったと話す。  
ショップバッグ(有料)、レシート、ショップカードなど  
かわいい子豚があらゆる所にデザインされている。



## boolangeRie COCHONNET

岩手県奥州市水沢羽田町駅前1-127-7  
営業日 火～金(10:30～なくなり次第)  
土(9:00～なくなり次第)  
その他Instagramをご確認の上、  
ご来店をお願いします。  
予約不可  
現金、クレジット、電子マネー、  
一部QRコード決済可  
(目安 ¥200～)  
Instagram▶@boolangerie\_cochonnet

やさしく満腹住宅街にある団らんカフェ

# 発酵Onigiri Cafe(水沢)

**今**日は少し体に優しいものを食べたい気分。そう思ってスマホのマップに案内されたのは閑静な住宅街。半信半疑になりながらも、見えてきたおにぎりのイラストの看板にホッとす。そこは一軒家の建物だった。

**彩り鮮やか**  
「陸羽132号」使用  
おにぎりランチプレート

早速ランチプレートを注文した。おにぎりは塩おにぎりともう一つ選択できる。私は「おかか」を。メインおかずは肉・魚・ビーガン。魚の「鮭と大葉のチーズ春巻き」を選んだ。前述の「陸羽132号」とは宮沢賢治も推奨した、とされる米の品種で、「江刺金札米」の先祖にあたるという。宮沢賢治ゆかりの米、気になるところだ。先に届けられた自家製しそジュースで体を涼ませながら食事を待つ。目にも鮮やかな自然の色が楽しませてくれる。

やさしい甘さと柔らかすぎない食感がおにぎりにピッタリだ。お味噌汁は自家製味噌と南部鉄瓶に入った出汁を自分で注ぐスタイル。「鮭と大葉のチーズ春巻き」もほど良い塩味でとてもバランスの取れたランチプレート。がつつりしたものは食べていないはずだが満腹感がとてもある。

**カフェというよりは食を通じてみんなが話せる場所**

以前は、一関市東山町で週一回営業していた。しかし、代表戸直美さんが暮らすのは奥州市。「町内の活性化にも繋げたい」と愛着のある東上野町での営業を始めた。「奥州市の市章は漢字の「米」が入っていて、米どころ奥州」という意味。地域の皆さんと集まって、ご飯を食べながら話そうというのが地域の活性化につながるのかな」と思い、営業を再開した。地域のコミュニティの場を作りたいというのがきっかけでカフェの営業は目的ではないのだとか。そのため、営業日は金土に設定しているという。

「なんとなく日本人は日本のことを好きじゃない、関心がない人が多いような気がしていて。無関心な人が多い中で、ここに住む意味をみんなで考えられたら。それは日本に生まれて日本に住む意味の問い直しだった。」

**身近な発酵食品**

「発酵」についても詳しく聞いてみた。教育関連の支援をしてきたという六戸さん。視察に訪れたデンマークで再認識したのは、日本の食文化の素晴らしさだった。ビールやワインも発酵食品ではあるが「小さい頃から当たり前に食卓に並んでいたお新香や味噌も発酵食品。日本には身近にたくさん発酵食品があることに気づかされたのだという。「お店で使っている味噌なども手作り」というからこだわりは尋常じゃない。

**食を通じて「わ」の広がり**

ここまでお米・食にかける愛を強く感じ取ってきた。今後は、お客さまを交えて、田植え体験や稲刈り体験などをしていきたいと更なる計画を立てているという。

「なんとなく日本人は日本のことを好きじゃない、関心がない人が多いような気がしていて。無関心な人が多い中で、ここに住む意味をみんなで考えられたら。それは日本に生まれて日本に住む意味の問い直しだった。」

**身近な発酵食品**

「発酵」についても詳しく聞いてみた。教育関連の支援をしてきたという六戸さん。視察に訪れたデンマークで再認識したのは、日本の食文化の素晴らしさだった。ビールやワインも発酵食品ではあるが「小さい頃から当たり前に食卓に並んでいたお新香や味噌も発酵食品。日本には身近にたくさん発酵食品があることに気づかされたのだという。「お店で使っている味噌なども手作り」というからこだわりは尋常じゃない。

**食を通じて「わ」の広がり**

ここまでお米・食にかける愛を強く感じ取ってきた。今後は、お客さまを交えて、田植え体験や稲刈り体験などをしていきたいと更なる計画を立てているという。

**発酵 Onigiri Cafe**  
岩手県奥州市東上野町 10-15  
tel. 070-3281-8901  
カフェ営業日 金・土曜日 テイクアウト可 (11:30~13:30 L.O.)  
お弁当営業日 月~土曜日 (前日迄に要予約)  
予約可  
現金、一部 QR コード決済可 (目安 カフェ ランチプレート ¥1,500 ~)  
詳しくはインスタグラムをご確認ください。  
Instagram ▶ @onigiri\_cafe\_fermentation



南部鉄瓶に入った出汁を注いで食べるお味噌汁



心も体もほっこりする空間とごはんです。つい長居してしまいそうになるお店なので、時計は必須かも・・・？  
私は入店した瞬間からおばあちゃんを思い出しました。(実際は全然違います)  
特製しそジュースも優しい甘さで美味しいです!  
取材: 及川

**ロゴとシンボルマーク**

海外の人にも食べてもらいたいとの思いでロゴは英語表記に。丸くなっている稲は様々な「輪」を意味している。

- ・お米を食べられるようになるまで、田植えをして稲刈りをして、というサイクル
- ・稲作を通して広がる人間の繋がり
- ・「わ」食文化

また、おにぎりを中心にみんなで囲んで食べる様子というのにも反映されている。シンプルでありながら温かさを感じるシンボルマーク。



駐車場は20m離れた所にあります

産直来夢くん、直売所あじわいの朝にてお弁当販売もしています!



ごはんの柔らかい香りが漂う店内は実家に帰ってきたかのような温もりと安心感を感じる

# あなたの ランチ のぞかせて ください



取材：及川（取材期間：2024.9/4～9/6）

遠野高等職業訓練校で繋がることのできたたくさんの縁。  
その縁を形に残したい!と思いたったそのとき。  
某番組サ○メンが脳裏に浮かんだ。これだっ!  
ランチを通して、垣間見えてくるその人の生活。  
明日のお昼の参考になるかも?  
名前、ランチタイトル、それにまつわるエピソードを聞きました!

in 遠野高等職業訓練校

秋の夜長

一杯のコーヒーと

美味しいパン

そして

お気に入りの一冊

一緒にいかがですか

※すべて架空のイベントポスターです。

## “FIRST” BREAK TIME READING CIRCLE

2024.9.28sat  
pm6:30 - pm9:30



Chill Time

大井川駅から西に徒歩5分  
井川書店にて開催

イガワ屋のパンとコーヒー代¥600  
定員20名  
出入り自由

お問い合わせはこちらまで  
123-4567-8910  
○○○○@●●●●.com

「大槌の鹿肉です!美味しいです!」(宣伝)



コッシー  
「鹿肉のタコライス」

鹿肉が家庭で出る時点ですごいのに、  
旦那さんが狩猟?!  
鹿肉を食べたことがないので、  
すごく味が気になります!

トッピングバージョン



鹿肉は、旦那様が仕留めて、加工(会社)までした鹿肉を使用!  
「牛肉よりも臭みが少なく、肉臭さが気になる人には鹿肉はむしろオススメです!」  
タコライス自体は、お子さんからのリクエストで  
前日の夕飯の余りで作ったお弁当だとか。

S.Kさん  
「My Small Bento」

おかずを作るのが面倒くさくて、お弁当箱は小さく。  
以前、買ったお弁当箱が大き過ぎて大変だったとか。  
お弁当を作る際のこだわりは、  
「野菜はひとつ入れること(トマト)」  
「ご飯に合うおかずを入れること」

おかずを作るのが面倒くさい気持ち、よくわかります!  
が!この量で間に合うのも羨ましい!!



岩間幸司さん  
「ランチde遠野」

おかずは  
カニシューマイ、鶏竜田揚げ、白身魚のフライ、  
ごぼう巻き、ポテトサラダと底にきんぴらごぼう。  
全部セールで買った冷凍食品!  
買った冷凍食品はかさばるため、  
大きいジップロックにひとつにまとめて  
保存しているという。  
「ご飯も冷凍です」

冷凍食品、便利で買ったは良いものの、  
よく冷凍庫の中でばらけてたりするんですね。  
「ジップロックにひとつまとめ」お役立ち情報、入手!



S.Tさん  
「お稲荷さん弁当」



お褒めを飾ってくれたS.Tさんのお弁当。  
美しすぎます。さすがのこだわりです。  
私にお弁当を作ってください!

お稲荷さんのチョイスは食べやすいから!ゆかりを混ぜ込むことで食べやすさをUP!  
豆・肉・卵・魚・野菜のバランスを意識したお弁当になっている。  
「魚は少し高いので練り物で代用していますが、練り物と豆は絶対に入れてます」とこだわりポイント。  
「豆は食物繊維・たんぱく質が豊富で安く手に入るのでお弁当にピッタリです!」  
ちなみに豆は無味!



U.Mさん  
「学生以来の弁当」

おかずは、ニチ○イの鶏竜田揚げ、ウインナー、  
ちくわ、玉子焼き、かにかまサラダ  
学生以来のお母さんの手作り弁当だとか。  
「ニチ○イの竜田揚げが特に美味しいです」

いいな〜。  
お母さまの愛を感じるお弁当です。  
お弁当を作ってくれること自体が愛。

試験、お疲れさまでした。  
訓練校に来てくださっているパン屋さんは  
全部、美味しいですよ。  
私も大変お世話になりました。

この日(9月4日)はイラレ、フォトショップの検定試験翌日。  
力を出し切って、お弁当作れなかったため訓練校に  
来ていた『ベーカリーカトリア』のハムチーズパンを購入。  
「もちもちの生地と少し塩気を含んだハムとチーズが絶妙  
にマッチ。秋の気候に外で食べるとより美味しいです!」

H.Mさん  
「試験明けはパン」



HAPPY

職員室にもおじゃましました!



### まちゃさん 「愛妻弁当」

我がまちゃさんのお弁当を入手できました!  
咬いたものを入れてくれるなんて・・・  
さすがの奥様です!

リクエストしたおかずはあるのか聞くと「リクエストしたら怒られる」と言いながら、「食べてみてえ」と咬いた冷凍食品のシューマイが入っていたとか。この取材のためではないが、今日たまたま愛妻弁当だったという。

### 職員3名 「キクコーストのお弁当」

取材日(9月6日)は、『入社半年目研修』があり、研修者の方には「ランチも研修」としてお弁当を出しているという。研修予定の方が3名辞退したため、余った3名分のお弁当を職員で食べることとなった。えみねえ曰く、「キク(ストア)さんは唐揚げと納豆巻きが本当に美味しい!」

「ランチも研修」良い言葉ですね。  
えみねえが絶賛するキクコーストの  
から揚げと納豆巻き、気になる。



### S.Aさん & K.Tさん 「ふたご弁当」



ふたりで合わせてきたのかと驚きました!  
お二人とも冷凍食品といいながらも、  
彩りやバランスを考えて入れているのが  
見て取れます。

奇しくも、お弁当箱が色違いだったふたり。  
ご本人たちも驚いた様子。なんとなく中身も似ている?

S.Aさん(左)は、「美味しい美味しい冷凍食品」の大学いもが一番のお気に入り。全て冷凍食品とは言いながらも、鶏のから揚げも「米粉を使用したから揚げ」というから、さりげないこだわりが詰まっているお弁当。

K.Tさん(右)は、息子さんのお弁当の残りを「ぶち込み弁当」。息子さんは、「玉子焼きがあまり好きじゃない」のだとか。しかし、「隙間を埋めるために絶対入れる」という執念?で入れているらしい。ちなみにK.Tさんは、玉子焼きが好き。

### (筆者) 及川可絵 「タッパー弁当」



お目汚し失礼します。私のお弁当です。お弁当を持参する日は極めて少ないですが、この記事のためだけに持ってきました。訓練校にはないですが、レンジで温められるので、私のお弁当箱はタッパーです。中身は、冷凍のブロッコリー、冷凍の枝豆を入れた玉子焼き、冷凍のチーズキンパ。近所のスーパーで冷凍のキンパが売っていて、少し高いですが最近のお気に入りです。近年の冷凍食品の技術に驚きを隠せません。

## 編集後記

【奥州のランチから】においては、ご協力いただいた『GROW』様、『boolangeRie COCHONNET』様、『発酵Onigiri Cafe』様、本当にありがとうございました。大変お忙しい中、このポートフォリオのためだけにお時間を作ってくださったこと、この場を借りて御礼申し上げます。奥州市をより深く知り、愛する機会をいただきました。

このポートフォリオを閲覧したそこのあなた、ぜひ奥州市へ来てください！

【あなたのランチのぞかせて】は皆さまのご協力のおかげで、12のランチを収めることができました。ありがとうございました。やはり一概に「ランチ」と言えど、そのランチを選んだ理由、背景がそれぞれにあることを再認識しました。普段と同じものだけどそこにはこだわりがあったり。日によって違うけれど、それには理由があったり。

また、取材を通して、お弁当を持参している方が多いと感じました。もちろん、遠野高等職業訓練校の周辺にお店がないという理由もあるとは思いますが、朝の忙しい時間に「お弁当を作る」というのは何個であっても手間のかかることです。

1. お弁当に入れるものを考える。
2. 事前に食材を買いに行く。
3. お弁当を作るために逆算して朝起きる。
4. 彩り・栄養・レイアウトなどを考えながらお弁当に詰める。

思いつくだけでも、この作業を朝出発するまでに行っていないとお弁当は成立しません。どんな理由があれ、ご自分で作っている方には心から拍手を送り、作ってくれる人がいる方には羨望の思いを抱きます。

私の自己満足企画ではありましたが、今回の取材はこれからは十分活かせる取材となりました。度重ねて御礼を申し上げます。

及川可絵

PS. 3ヶ月、短い間ではありましたが、本当に充実した毎日でした。人生のターニングポイントはいつですか？と問われれば、間違いなくこの期間のことを話すでしょう。ここで学んだ全てが偽りなしで宝物です。最高に楽しかったです。本当にありがとうございました。

## ランチ終了間際に失礼します！



### (ペンネーム)紫耀子ちゃん 「なんちゃってダイエット飯」

これはチョコバナナ味の栄養バー。夕飯をしっかり食べるため、普段から、昼食は栄養補助食品を軽く食べるか、食べないかの二択だという。栄養補助食品はその日によって物も味も違うのだとか。

私も学生時代、大変お世話になった栄養バー。意外とクセになる食感と味で、栄養も取れて、考えた人天才です。テスト期間は助けられました。



### T.Hさん 「いつもの弁当」

食べ終わる頃に伺ったにも関わらず、快諾してくれたT.Hさん。お弁当は奥様が作ってくれた愛妻弁当。写真に写っているおかずは、いかの照り焼き？とソースカツと目玉焼き。この他に、ブロッコリーとかぼちゃが入っていた。とろろ昆布とお味噌汁付き。

味噌汁ととろろ昆布持参の強者が現れました。お弁当もバランスが考えられている愛妻弁当、羨ましいです。



### U.Sさん 「寝坊ごはん」

「寝坊しました」とのことでお昼を作る余裕がなかったため、コンビニへ。カルボナーラ味のスープパスタとサンドウィッチ(完食)を選んだ。このスープパスタシリーズは、普段からお気に入りだとか。「美味しかったです！」

困ったときの救世主、コンビニ。この世からコンビニが無くなったら、考えるだけでもゾッとします。

20240702-0930

