

この1冊でフードシーンの“今”がわかる!

www.elle.co.jp/gourmet/

# ELLE gourmet

「エル・ア・ターブル」  
から  
「エル・グルメ」へ  
新装刊

エル・グルメ  
MAY 2017  
no.02

## New Healthy

### フーディー3大都市

メルボルン/コペンハーゲン/サンフランシスコ

ネイチャースイートソース進化形

ベジラテと新感覚おかゆ

etc.

卵にフォーリンラブ

別冊付録

ELLE Cooking

## フーディーの合言葉は シティ派ナチュラル



DIGITAL EDITION  
デジタル版も読める



KEYWORD  
**BREAKFAST**

1 人気メニューの4色トーストは15種類のトッピングから好みの4種類を選ぶ。写真は右上から時計回りに、自家製のアーモンドバター、ナッツチーズ、オリーブとバジルをミックスした地中海フムス、アボカドの組み合わせ。2 右はアサイーやバナナ、左はパイナップルやほうれん草で作るヘルシーなスムージー。



## アダムが案内する サンフランシスコの休日

サンフランシスコ在住のアダムが通うのは  
ローカルが集うカフェと、ピクニックに最適な緑あふれる公園。



オーガニック、ビーガン、ノンGMOのメニューは、どれも注文してもハズレなし。クリームやチーズ、バターは各種ナッツで代用している。アサイーボウルは、ほうれん草、ブロッコリ、フルーツを底に敷き、グラノーラをトッピング。

### ベジタリアンは退屈、じゃない。 地域密着系ヘルシーカフェ

休日も朝9時から地元の客でにぎわう住宅街の小さなカフェ。ランニングやジム帰りのような、スポーツウェアを着た人たちが目立つ。リピーターをひきつけるのは、サステイナブルな地元農家から届く、新鮮なオーガニック食材。すべてベジタリアンメニューだが、種類が豊富でプレゼンテーションも美しい。常連のアダムのお気に入り、野菜とフルーツで作るスムージーと4色トースト。この店の朝食には体を目覚めさせ、その日をハッピーに過ごせるパワーがあるとか。地域密着型のヘルシーカフェは、この町のライフスタイルに欠かせない存在。

**Nourish Cafe** ニューリッシュカフェ  
●189 6th Avenue, San Francisco  
☎+1.415.571.8780  
営業～木曜7:00～19:00  
金曜7:00～15:00  
土・日曜9:00～15時 無休  
<http://www.nourishcafesf.com>



発芽そば粉で作った  
ホームメイドの  
グラノーラが好きなんだ