

「地球と動物の命を考えるカフェの秋の新メニュー」

—今季のテーマは“彩”—



OPTIMUS caféは昨年8月に大阪・北浜にオープンした地球と動物、人間の健康を考えるミートレスカフェ。

動物性のお肉を使わないヴィーガン、ベジタリアン料理は一見物足りないイメージもありますが実はしっかりとした満足感で、週末は朝からヘルシーな料理を求める多くの来客でにぎわっています。最近では、ロケーション、味共に徐々に浸透しつつあり、天気の良い日にはリバーサイドのテラス席を求めて来店されるお客様も多いです。

OPTIMUS caféでは季節のブッダボウルを四季に合わせて提供しております。

* **ブッダボウル**…ブッダボウルとは、野菜・穀物・ナッツなど多彩でヘルシーな食材を盛り合わせ丼のこと。菜食が仏教の精進料理を連想させることや、盛られた食材がふっくらした仏陀のおなかのように見えることからこの名がついたとか。“ヴィーガンボウル”などとも呼ばれています。

毎シーズン大好評で、春はピンクに染まる梅の木（写真左）を、夏は蒼々と生い茂る緑（写真右下）をイメージし、見た目だけではなく、食材も季節の旬の物を盛り込むようにしています！

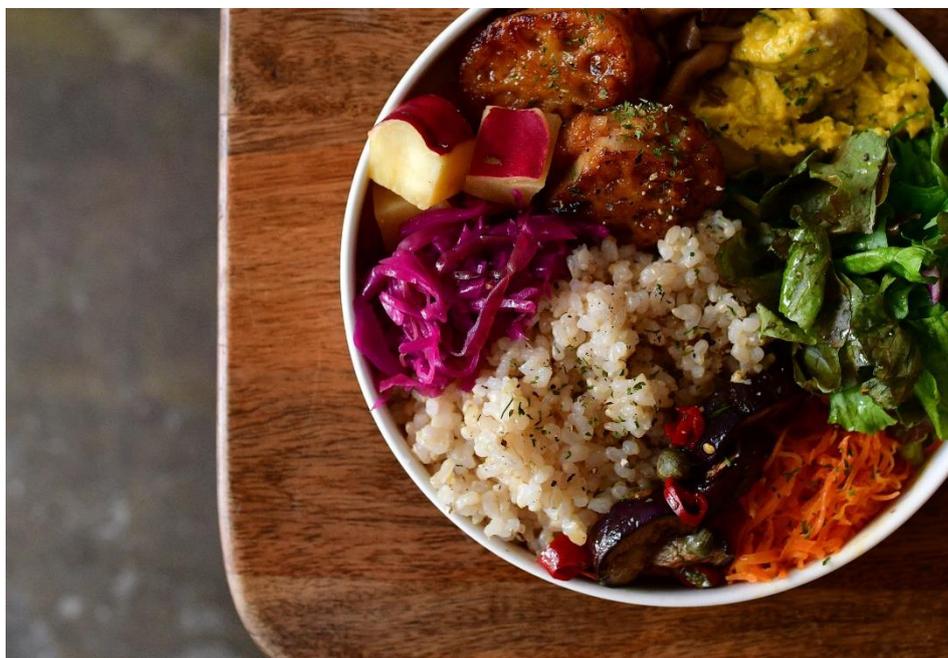


新玉ねぎや、菜の花、梅のフムスを
中心に春らしい一皿に仕上げました。
(2020年3月～5月*現在販売無し)

緑のコントラストがきれいな旬の食材を使用し、スーパーフードのケールや、タンパク質豊富な季節の野菜、カリフラワーのフリットとともに、さわやかなトマトとズッキーニのピクルスが夏バテでも食欲をそそる一皿でした。

(2020年6月～8月*現在販売無し)





【秋のブッダボウル】

今季のブッダボウルにも秋の旬の食材をメインにし、中でも「レンコンのはさみ焼き」はご飯がすすむこと間違いなし！

レンコンの食感と甘辛い味付けが食欲をさらにそそります。

また、オリジナルのカボチャフムスはカボチャのやさしい甘みと、ほっくり感が秋の訪れを感じさせてくれます。

秋に旬を迎えるナスは南蛮漬けにしました。他にもキノコやさつまいもなど、秋の食材でまとめたブッダボウルは栄養価はもちろん、ヘルシーで、食べ応えも抜群！

“食欲の秋”にぴったりの一皿です。

【秋のブッダボウル】

価格：970円（税込み）

（ヴィーガン）

*数に限りがある場合があります。

【秋のスムージー】

—BE BETTER—



秋のスムージーは“梨”

材料には梨、バナナ、パイナップル、リンゴ酢、グレープフルーツ、カルダモンを使用し、さわやかで、みずみずしいスムージーです。

梨は健康にもよく【整腸作用・美肌効果・デトックス・疲労回復・むくみ解消・体温を下げる効果】など、秋の残暑や、食べ過ぎ対策にもなります。

単調になりやすいスムージーもカルダモンを入れることでしっかりと存在感のあるスムージーになりました。

さらにリンゴ酢にはペクチン、クエン酸、酢酸、が豊富で、血糖値が上がるのを防ぎ、肌をきれいにしてくれる作用も期待できます。このスムージーは、季節の変わり目に体の調子を整えてくれるスーパースムージーです！！

* 梨の季節が終わるころまで提供予定

【BE BETTER】（梨のスムージー）

価格：720 円（税込み）

アレルギー源食品：バナナ・パイナップル



【OPTIMUS café】

大阪府大阪市中央区北浜 2-1-14 1F

[TEL:06-4256-1664](tel:06-4256-1664)

[URL:www.optimus-cafe.com](http://www.optimus-cafe.com)

営業時間 (9月時点)

火曜日～土曜日 8:00～22:00(L.O. 21:30)

月曜日・日曜日 8:00～19:00 (L.O.18:30)