吉田有理　福島民報　連載コラム

圏外のアンテナ

［実身美（さんみ）］の巻

　ある日のお昼時、乗換駅の大手町駅の地下通路を歩いていると、気になる店名の案内板が目についた。「実身美」～え、何て読むの？　ミ・ミ・ミ？　わけもわからず、身体によさそう～。

　案内板の通りに進んで行くと、通路の行き止まり、明るいガラス張りのお店の前に、２０人ほどの女性が行列を作っている。それが、１５周年を迎えたという、玄米レストラン、「実身美（さんみ）・大手町店」だった。

　ランチメニューは１択。１２００円の食券を買って中に入ると、昔の小学校の木の教室を２つ繋げたみたいな雰囲気。待つこと数分。白いキャップに白い襟、姿勢のいい女性がにこやかに、ランチプレートを運んできてくれた。

　プレートの上には、その日のメイン「鱈フライと旬野菜の豆乳ディルマヨソース（豆乳マヨは自家製）」、山盛りの生野菜サラダ、ふっかふかの玄米ご飯。

　その横には「厚揚げとセロリのわさび醤油かけ」、「レンコンとかぶのクミントマト煮」、「手づくり卵豆腐（なめたけおろしのせ）」の小鉢が並び、具だくさんの味噌汁も付いてきた。

　うまっ！　そして、身体に沁みる！　今まで大手町駅で何１０００回乗り換えたことだろう。だが、この店には気づかなかった。検索すると、実身美とは「実も、美味しさもある、身体にいいご飯」という意味らしい。

　そういや、パリやロンドンには、想像以上に多くの玄米レストランがあると聞いている。マクロビ、オーガニック、ベジタリアン……。呼び名はいろいろ。だが、自然の力をまんま身体に取り入れようという考え方は同じ。

　今は希少価値だが、これからは日本でも、野菜や玄米、酵素などにこだわるお店が増えていくのだろう。

　頭の先からつま先まで、全身３７兆個の細胞はすべて、食べたものだけで作られていのだから。

=２０１８年５月１１日掲載=

１５年前、仕事で身体を壊した元ＯＬの方が、このお店をオープンしたという