

マホズ テーブル

MAP 02

Maho's Table



講師とテーブルを囲んで
楽しく受講できる



代表的なフランス菓子のほか
世界の菓子も



焼き菓子和パウンドケーキは
ネット販売も



レッスンの人気メニューを
カフェで提供する



店主のことは

「趣味は、5年ほど前に始めた日本舞踊です。週1回のお稽古のほか、発表会の前は一緒に踊る仲間と自主練習をすることも。踊りは簡単ではないけれど、楽しいですね。日舞を始めたきっかけは、着付けの教室でデザインと機能性に優れた和装下着を薦められてフィッティングに行ったことです。そこは高輪にある日本舞踊のオフィスでした。着物を着る趣味があったほうがいと勧められ、改めてお稽古の見学に行くと、みなさん楽しそうでもとても雰囲気良かったので、そのまま入門してしまいました。着付けを始めたのは、もともと習っていた茶道のお茶会のため。そのお茶は、娘さんが小学校でお点前を体験して興味を持ち、親子で入門したと言う。「何かのご縁がきた時、自然にその流れに乗っていくようにしている」という鈴木さん。そうしてご縁や気の流れが気持ちよく循環して広がっていく。Maho's tableもそんな場所なのだろうと感じた。



おいしい旅の味覚をおすそ分け。 世界各国料理の教室と、 カフェがひとつになった【Maho's Table】。

「世界にはまだみなさんに知られていない料理があります。なるべく現地に近い味を再現して、そのおいしさをみなさんにお伝えしたい」と主宰者の鈴木真帆さん。海外経験の豊富な鈴木さんとスタッフたちが提供する、各国の味覚のレッスンなどが受けられる【Maho's Table】。レッスンは、世界各国料理のほか、ワインと料理のペアリング、和食、お菓子、パン、フラワーアレンジメントなど。一番人気は、食育キッズクッキング(年少さん〜)だ。カフェの人気メニューはシンガポールの海南チキンライスやロシアのボルシチ(冬期)など。ケーキや焼き菓子とともに、こだわりのコーヒーや紅茶なども味わえる。

Shop Info

店主 鈴木真帆さん(左)、パティスリー部門責任者 田中真莉子さん(右)

☎ 03-6408-6650

🏠 港区高輪2-2-21-101

🕒 火水金土日10:00~18:00(L.O.17:30)、
木13:00~18:00(L.O.17:30)※不定期で夜営業あり

🗓 月曜

🌐 <http://mahos-table.com/>
<https://ameblo.jp/globaltable-maho>

📌 予算 海南チキンライスセット(ドリンクとデザート付)1,200円、ボルシチセット(冬季限定/自家製パンドミ付き)1,500円 レッスン料4,500円〜、入会金(2回目以降参加の場合)5,000円〜(税抜)

MAP ① ランチBOX あいちゃん



オードブルなどは
注文時に料理を打合せできる



独立前は2人とも別の弁当屋で10年間働いていた



配達はお店のご主人、
息子夫婦もサポート



地域の要望があり、
5年前から
東海大でも販売

月間メニュー表を見て配達も頼める あったかくておいしい手作り弁当

2002年のオープン以来、地域で人気のお弁当屋さん。「なるべく自分たちで手作りするようにしている」という弁当は、プロの手による温かい家庭料理という趣。手作りならではの滋味に富み、食べ飽きない。メニューは、月間メニュー表に掲載される2種類と「日替わり」の合計3種類。焼き魚や焼肉、メンチカツなどバラエティに富むメニューに味噌汁がついて650円だ。当日10時までの注文で1個から配達してくれる(高輪・白金・三田エリア)。店舗のほか、東海大学の中庭でも販売しており、学生でなくても50円引きの学割価格で購入できる。通常メニュー以外に会議やイベント、ロケ用などの各種弁当やオードブルなども扱う(注文受付は1週間前まで)。

店主のことば

店の前を通り過ぎる小学生が「ただいまー!」と言えば、お店の中から「おかえりー!」と明るい声が響く。聞けば、お2人は地域の保育園の子供たちにも声掛けをしていると言う。地域の見守り役のようだとすると、「うるさいおばあちゃん2人組ね」と沼尻さんの笑顔が弾けた。お2人は地域の消防団に所属されていて、沼尻さんが17年目、葛西さんが18年目になる。高輪の消防団には30数名が所属し、女性隊員も10名を数える。新旧の住人が一体となって活動していて楽しいそうだ。「女性隊員の選抜チームは、2年連続で消防用ポンプの扱いを競う『消防操法大会』で東京地区大会を勝ち抜いて全国大会に出場しました。すごいんですよ!」と沼尻さん。お2人も、練習場所の交通整理などサポートを行っている。ほかに、地域の小中学校や集会所へ出向き、AEDの使用方法などの指導を行うこともあるそうだ。



Shop Info

ぬまじり 店長 沼尻まゆみさん(左)、スタッフ 葛西ひろみさん(右)

☎ 03-3445-9166

🏠 港区高輪1-25-9

🕒 店舗販売9:00~13:00(東海大学中庭の販売11:30~)
☎ 電話注文受付8:00~17:00

📅 日曜・祝日

🌐 <http://lunchbox-aichan.com/>

💰 予算 お弁当650円(東海大学中庭で
購入の場合600円)(税込)

