



1 大小のシューを重ねたお菓子ルリ  
ジュズ「Madame de Fontenay  
Chocolat」€3.80 2 ルパーブとメ  
レンゲ、イチゴのタルト€5 3 サンマル  
タン運河も近い10区に1号店もある。

28, rue Vignon 75009  
☎09.81.31.28.31  
営業11:30~19:00  
☎日・月  
www.helmutnewcake.com/  
M Madeleine  
MAP A C-2



## Helmut New Cake

ヘルムート・ニュー・ケイク

### 女性の感性で作るグルテンフリースウィーツ

グルテンアレルギーで一度は仕事を辞めていたパティシエールが試行錯誤を繰り返しながら辿りついた、米粉やとうもろこしの粉を使ったグルテンフリースウィーツ。乳製品も控えているというが、味は普通のスイーツと変わらない感覚で、甘くて幸せな時間を運んでくれる(ちなみに砂糖は入っている)。女性の細やかな感性が作りだす目にも美しいケーキの数々。



1 甘さ控えめのサントノレ€3.80 2  
みずみずしいフルーツ感。アプリコット  
タルト€3.90 3 酸味が効いたタルト・  
シトロン€3.30 4 モダンな店内。

11, rue Guillaume Tell 75017  
☎01.42.27.65.24  
営業7:30~20:00 日9:00~13:30  
☎月・祝 www.facebook.com/  
PatisserieEugene?fref=ts  
M Porte de Champerret  
MAP A B-2

## Eugene

ユージェヌ

### シュガーフリーでも甘いスイーツとパン

植物繊維を多く取り入れて一気に血糖値が上がらないレシピを開発。糖尿病の人も安心して食べられるパンやスイーツは、地方からわざわざ買いに来る人も。砂糖を摂取したくないヘルシー志向の人にも重宝されている。砂糖控えめでフルーツやスパイスで味に変化をつけたり、物足りなくならないよう甘みを出す工夫も。パン屋出身のオーナーだけにパンもおいしい。



1 クリームチーズ、ミモレット、トマト、  
キュウリ、ラディッシュなどはさんだサ  
ンドイッチ「Sneaky Raccoon」€7.5  
0 2 小さなエビスリーコーナーも。

21, rue Richard Lenoir 75011  
☎09.51.67.87.71  
営業11:00~18:30(土21:30) ☎日  
www.facebook.com/  
bearsandraccoons  
M Voltaire, Charonne  
MAP A E-3

## Bears & Raccoons

ベアーズ&ラクーンズ

### 純愛カップルが営むグルテンフリーレストラン

高校生の頃から恋人だという20代のバーバラとジャンニのカップルが営むグルテンフリーレストラン。サンドイッチにサラダやスープをプラスするセットメニューが中心。内装も家具も2人の手作りした店内は、訪れた人のボラロイド写真を飾るなど若いセンスを生かしたカジュアルな雰囲気。グルテンを受けつけないバーバラだけに、グルテンフリーでも本格派の味を追求している。



1 「Matin Yello's」€8.90。シリアル  
ボウルに温かい飲み物とフレッシュ  
ジュース、リュミノテラピー付き。2 リュ  
ミノテラピーの眼鏡。3 木の温もり  
を感じさせる優しい空間。

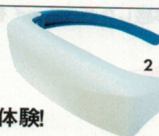
58, rue La Fayette 75009  
☎09.73.18.48.75  
営業8:00~16:00  
☎土・日  
www.wereyellos.com/  
M Cadet, Le Peletier  
MAP A D-2

## Yello's

イエローズ

### ヘルシーフードと共にリュミノテラピーを体験!

元エンジニアの店主が始めたヘルシーフード店。シリアル中心のヘルシーなメニューが人気で朝も昼も近くのオフィスで働く人で賑わう。ユニークなのはマッサージチェアやリュミノテラピー(光療法)を提供していること。食事しながら体験できる眼鏡型のリュミノテラピーでは、20分光線を浴びれば一日の光量を浴びたことになり、疲れを軽減させる効果があるという。



1 「Chouquettes」€2.80(10個) 2  
「1/4 Pain aux Cinq Grains」  
€5.30。モチモチ食感と上についた  
ゴマが見事なハーモニー。常温で4  
日間保存可能。3 キュートな店内。

14, rue Ternaux 75011  
☎01.43.55.07.30  
営業9:00~20:00  
☎月  
http://chambelland.com/  
M Parmentier  
MAP C

## Chambelland

シャンベラン

### 星付きレストランも夢中のグルテンフリーのパン

南仏の小さな村の工房で作るすべてオリジナルの粉を使ったブルーランジェリー。グルテンフリーではあるけれど、それよりも小麦粉以外の素材でおいしいパンを作りたいという情熱が味に磨きをかけている。米粉やそば粉をベースにしたパンは、ジョエル・ロブションやアラン・デュカスなど一流シェフのレストランも仕入れるモチモチとした絶品で、やみつきの味わい。



1 朝食「Complet」€11。温かい飲  
み物、ジュースのほか、ヨーグルトやタ  
ルティース、フルーツサラダ、グラノーラ  
などから2つセレクト。2 日本在住経  
験のある店主は少し日本語が話せる。

6, rue Saint-Marc 75002  
☎8:30(土11:00)~17:00  
☎日  
www.mure-restaurant.com/  
M Grands Boulevards, Bourse  
MAP A D-2

## Mûre

ミュール

### ローカルな素材にこだわったカフェ

オーガニック、生産者の顔が見えること、地産地消をできる限り目指し、フレッシュで美味な食べ物とリラックスした空間を提供するカフェ&レストラン。朝はカフェのほか朝食も用意。ランチはカウンターに並べられたさまざまな料理をセルフサービスでチョイスしていくスタイルで、大人気のあまり混雑することもしばしば。カラフルでポップなインテリアも心ときめく。

