

気軽に  
美味しい薬膳料理が  
楽しめるお店



## 合同会社リクス-J (カフェ レジスガーデン)

代表：岡 静風 所在地：山口市矢原町 13-5 MAISON ひまわり  
TEL：083-932-5905 営業時間：11:00～(ラストオーダー 21:00) 定休日：月曜日(平日)  
事業内容：カフェ、ウェディングプロデュース、フラワー・料理教室 ホームページ：<http://hiro5336.wixsite.com/regisgarden>



### 利便を考えた拠点施設としてのカフェを開業

FM京都圏を退職し平成8年に個人事業として独立開業しました。開業当初は、花のアーティストとして活動を行い、空間演出やブライダルのフラワーコーディネート、教室運営を行っていました。その後、平成24年に合同会社リクス-



ブライダルの  
コーディネート作品

Jを設立し、貸し衣装なども始め、徐々に事業の幅を広げていきました。平成27年、薬膳料理の提供や教室を行う「カフェレジスガーデン」をオープンしました。拠点施設が出来たことで念願だった薬膳料理を提供でき、新たなお客様や生徒様との出会いも生まれました。

### 薬膳で身体を健康に

薬膳料理に興味を持ったのは、自分自身が歳を重ねてくるにつれ、身体のことが気になるようになったことがきっかけです。薬を飲んだりせず、病院に



代官山のカフェをイメージした店内

行かなくても健康を維持できるような生活を過ごせればと思いきやと調べていると、料理を工夫することで身体に良いものを取り入れることのできる薬膳料理を知りました。最初はこれを事業にとは思いませんでしたが、東京の先生について薬膳料理を勉強し知れば知るほどその魅力に惹かれ、多くの方を知ってもらいたいと思うようになりました。

### 薬膳料理に国境はない! 毎日の美味しい料理

薬膳料理と言うと薬草や漢方が入っていて、苦くて美味しいのではないのではというイメージを持っておられる方も多いと思います。薬膳とは、中国伝統医学の理論に基づいた料理のことで「毎日のおいしい料理」のことです。



薬膳料理教室でのメニュー

中国の料理のようなイメージもありますが、薬膳に国境はなく、和食からフレンチ、イタリアン等どんなジャンルの料理も食材の持つ力と漢方の教えを知ることによって薬膳となります。これも薬膳?とお客様から驚かれることも多いですが、ハンバーグやグラタンなど多様な薬膳料理を提供しています。

### 会議所のセミナーにも参加

商工会議所職員の方に勧められて、マネジメントプラン策定講座※に参加しました。現状分析や経営課題の再確認、経営知識を深められたことはもちろんですが、講座以外にも専門家の先生の個別指

導や金融機関さんとの交流会などもあり、ざっくばらんにお話できる機会がとても良かったです。講座で学んだことを今後の事業展開に活かしていければと思います。

### 食を通じて健康をサポート! 地域を元気に

料理を作ることや食べることに薬膳の知識を加えて、病気にならない生活を送ることが幸せにつながると考えています。最近では、地域交流センター等で開催される料理教室の講師も行っていきます。薬膳が身体に良いのはわかっているけど、「家庭で作るのは難しそう」と思っておられる方も多いので、教室などを通じて、地域の皆様の健康に貢献出来ればと考えています。



岡 静風 氏



※マネジメントプラン策定講座とは  
講座を通して具体的な経営計画書を作ることができる実践型のセミナーです。セミナー以外にも個別面談で専門家への相談ができます。補助金や助成金など中小企業支援策の情報提供や金融機関の担当者の方との交流会も開催しています。