

02

GET ON YOUR FEET

アメリカで活動し本場のダンスシーンを肌で感じているダンサー“Mitsu”がシーンの最新情報から役立つ情報までをお届け！

美味しいサンドイッチやスイーツでハッピーに！

こんにちは♪MITSUです。食欲の秋ですね～！今月は、ダンサーに人気&オススメのベニスビーチにあるマクロビオティックのお店「seed」をご紹介します。



元マドンナのシェフでもあるエリックさんの作るお料理とスイーツは、全てにお砂糖、卵、バター、お肉が使われているにもかかわらず、本当に美味しく、身体に気を使っているダンサーやサーファーにも、とっても人気でオススメのカフェです。マドンナに「エリックのマクロなデザートはあまりに美味しく罪さえ感じる」と言われたほどのスイーツは、お砂糖が使われていないなんて信じられないほど、優しい甘さと素材のもつ美味しさを味わうことが出来ます。週末にしか食べられないマフィンとスクーンは、どのお店のものよりも美味しく、私も大好きです♪

ダンスのあとビーチでクールダウン、そして「seed」の舌にも身体にも美味しいサンドイッチやスイーツでハッピーになっちゃいましょう。



美味しい上にヘルシー!! 文句の付けようがありません♪

seed

営業時間：10am～9pm
1604 Pacific Avenue, Venice, CA 90291
<http://www.seedkitchen.com/>



About “Mitsu”

NYのハーレムを舞台としたオリジナルヒップホップ・オフブロードウェイミュージカル「Lenox Avenue」のオーディションに、唯一のアジア人キャストとして合格！その後、活動の拠点をアメリカに移し、「DJONIBA DANCE CENTRE」@マンハッタンで、ヒップホップのクラスを教えたり、LAではキッズクラスを展開している。現在もLAで1番ホットなSHOWといわれる、「CARNIVAL」などのSHOWCASEに出演しながら、キッズダンサーの育成に力を注いでいる。 Mitsuのブログ：<http://ameblo.jp/afroholic/>