Educational Food Paper こ B OH+ た 4 ŲI NEW SHOP OPEN おいしい ι4<u>)</u> 8 OH: OH: 4 Ø



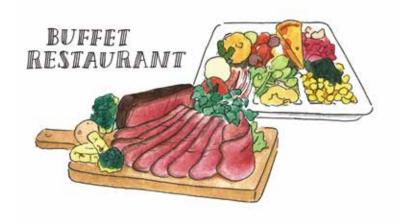
SPECIAL **ISSUE** 



Everything you need to know about convenient everyday dining

使い勝手の良い日常食を目利き

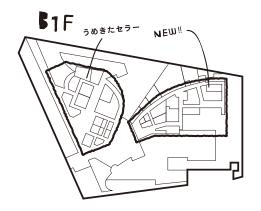






# Convenient daily meals are the next frontier in dining.

次なるステージは、使い勝手の良い日常食



#### うめきたセラー拡大オープン

JR大阪駅直結のグランフロント大阪。大阪駅・中央北口 (2F)の巨大なアトリウム広場から眼下に広がるうめきた広場は、水と緑の空間にベンチが置かれた憩いのスポット。そしてその地下には、茅乃舎やDEAN & DELUCA、THE CITY BAKERYといったグロサリーショップやカフェ、ベーカリーなどが軒を連ねる「うめきたセラー」と呼ばれるこだわりの食空間が広がっている。今回のリニューアルでは、南館地下1Fまでうめきたセラーが拡大する。









新たに出来るゾーンのコンセプトは"日常食"

グランフロント大阪の南館地下1Fが"食"を中心としたゾーンへアップデート。レストランやカフェ、グロサリーショップなど90店舗余りの食に関わる店舗がはいり、様々な食のニーズに応えることのできるグランフロント大阪が、新たに提案するのは、"日常食"。材料が厳選されている、栄養バランスが良い、旬を取り入れる、値段も量も手頃で手軽に食べられる。そして、もちろんおいしい。たまに食べる豪華な食事も楽しみだけど、毎日食べる普段の食事こそ大切にしたい。日々、何気なく選ぶ食べ物が、あなたを作っていくのだから。ちゃちゃっと食べたいランチや夕食のおかずの一品だって、できるなら、おいしくてカラダが喜ぶものがいい。テイクアウトもイートインも充実。忙しいあなたの毎日を支える食ゾーンへ。



#### 毎日通いたくなるわくわくする顔ぶれが揃う

新しくお目見えする9店舗は、使い勝手の良い日常食を提案しながらも、食材や調理法にこだわるラインナップ。瑞々しいフルーツがぎっしりのフルーツサンド、直接市場から仕入れる新鮮なネタが嬉しい寿司、海の恵みと山の恵みとともにお米をおいしく食べるお膳、ブッフェスタイルで楽しむこだわり野菜の惣菜、コーヒー専門店が手がける紅茶ライン、地産都消をテーマにした焼きたてパン、大阪発祥のノスタルジックなスパイシーカレー、しっとりレア食感のバウムクーヘン、そしてシーズンごとに入れ替わり新鮮なテイストやスタイルを提案するトレンドフード。あなたの日常を豊かに彩ってくれる、おいしくて楽しい顔ぶれにわくわく!





# **WELCOME TO GRAND FRONT OSAKA'S NEW RESTAURANTS!**

今年、オープンから6周年を迎えるグランフロント大 阪が、南館地下1Fをリニューアル。「日常」をテーマ に、"食"を中心としたゾーンへと生まれ変わる。新 たにオープンする9店舗のなかから、P4~7の 「HOW TO CHOOSE」のコーナーでは、生産者や 仕入れ担当者など飲食店の裏側にいる"食"のプロ をより身近にしてくれる4店舗を紹介しよう。



### HORIUCHI FRUIT FARM

#### 100年以上続く老舗農園を 愉しみながら夫婦二人三脚で営む

愛娘2人を持つ堀内果実園6代目・堀内俊孝さんと奈穂子さんご夫婦 は、とても自然体。結婚するまで農業と縁がなかった奈穂子さんだが 長女を出産した時に、将来子どもに実家が農家だと自信を持って言え るように「女性誌に載る様なおしゃれな農家になりたい」と思ったの だとか。その想いを胸に、農業の新たな魅力を伝えていくべく愉しみ ながら夫婦で農園を営む。広大な農園のなかで聴こえてきた、ご夫婦 の仲睦まじい掛け合いと笑い声が印象に残った。



車で移動しなければならないほど広大な農園 のてっぺんに佇む作業所。山の斜面を利用し 減農薬で作られる柿は皮ごと食べられる。





#### 季節を通して果物と向き合う

山々が連なる奈良県五條市西吉野町。古くから柿の名産地として知られるこの地で明治36年に開墾した老舗の果実園。標高が高く日当たりの良い斜面で作られる柿を始め、梅、カリン、ブルーベリー、スモモ、リンゴなど様々な果物を栽培している。メインとなる柿の栽培は1年を通じて休みがない。柿の収穫がひと段落した12月、翌年の収穫のために枝を剪定し、土作りを始める。先代より減農薬を貫いてきた堀内さん。4年前からはモグラやミミズなど生物の力を借りて土を耕し、木のチップを撒いているという土壌はふかふかだ。虫よけは高圧洗浄機で1本1本木の皮を剥き、摘蕾は手作業で行うなど手仕事を中心とする。こうして大切に手入れする堀内果実園の土壌と木は健康で丈夫。山には樹齢100年の木がいくつもあり、中には130年を超える木もある。

さらに堀内夫妻は2017年に「日常に果物があるライフスタイル」を提案したいと自ら奈良市の三条通に直営フルーツパーラーをオープン。果物は1個から買え、手作りのドライフルーツやジャム、シロップを販売。カフェでは完熟フルーツを使ったフルーツサンドやスムージーも食べることができ、オープンと同時に人気店に。その2号店がグランフロント大阪に出店するとなれば、期待せずにはいられない。

1.微生物と木のチップで作られた土壌で育った柿は 味に力がある。2.甲子園4個分という広い果樹園で 作業するにはトラクターが必須。3.良い品質同士を 接ぎ木し、さらにおいしい柿を作っていく。4.一個一 個、柿の状態をみながら収穫する。

1		
2	3	
4		





#### ランチにもぴったり。果物が主役のフルーツサンド

人気のフルーツサンドは、生クリームとカスタードを挟んだデザート系から、焼いたパイナップルにベーコン、チーズ、カレーマヨネーズを塗ってスパイシーに仕上げたPサンド、そして、柿と生ハム、アボカド、マスカルポーネを挟んだKサンドなど、食事としてお腹を満たすことができるボリュームたっぷりのサンドイッチまで充実。「意外と知られていませんが柿はクリームチーズなど乳製品と合わせるとおいしいんですよ」と奈穂子さん。今まで知らなかった素材との組み合わせや果物の新たな味わいを知ることができそうだ。値段も手頃なのでサンドイッチをお昼にして、おやつにドライフルーツと、果物尽くしの食事はどうだろう。身体に良い果物でおいしい栄養をたっぷりチャージしよう。

#### RESTAURANT INFORMATION

TAKEOUT

EAT IN

商業施設初

フルーツパーラー 堀内果実園

営業時間 10:00~22:00

裏表紙 MAP 19

#### 果実園直営。生産者が提案する果物の新たな愉しみ方を

堀内果実園が提案する「くだものをたのしむお店」。果実園から直送する果物を販売するだけでなく、瑞々しい果物をたっぷり使ったサンドイッチやスムージーなどがスタンドで気軽に楽しめる。また、噛むほどに味わいが広がるドライフルーツや果肉がゴロゴロ入ったジャムやシロップなど国産・完熟・無添加の加工品も販売。







1.Kサンド(柿&生ハムwithマスタード)842円。もぎたての柿に、生ハム、マスカルポーネ、アボカドを合わせ、マスタードをアクセントにした、おかず感覚のデリサンド。2.旬のフルーツサンド 972円。ごろっとカットした果物が、ふんわり黒糖パンにぎっしり。3.パイナップル&ブルーベリー 648円。2種類の果物を同時に味わえる、グラデーションの綺麗な二層のスムージー。





場内を歩いていると馴染みの仲買商から声がかかる。本日仕入れたのは万鯛ことアカマンボウ。

#### 通りがかりにパッと立ち寄り、握りたての寿司を味わう

グランフロント大阪店は今までの店舗と異なり、黒を基調としたスタイリッシュで高級感溢れる内装となる。しかし「握り立て」を供するこだわりは変わらない。職人さんに一貫ずつ好きなネタを注文し目の前で握られる寿司は、シャリのほぐれ具合が絶妙。同店の江戸前寿司は、まろやかな酢が魚のうま味を引き立てる。おすすめは毎日、黒板に書かれるその日のネタと東京から届く江戸前寿司の代表格のコハダ。仕事や買い物の合間にパッと寿司をつまんで小腹を満たすのも乙だ。

#### RESTAURANT INFORMATION

TAKEOUT

EAT IN

寿司 寿司 魚がし日本一

営業時間 10:00~22:00

裏表紙 MAP 20

#### 200年前に流行した江戸前の寿司屋台の味を梅田で

200年前の江戸で流行った「寿司屋台」の原点に戻り、握りたての江戸前寿司を、いつでも、好きなネタを、好きな分だけ、味わえる。平日のランチは立ち食いスタイルでさらに気軽に。平成元年に東京の新橋でオープンして以来、そのネタの新鮮さ、リーズナブルさとスピードからサラリーマンを中心に人気に。鮮度の良いネタと江戸前ならではの温かいシャリの握りが魅力だ。

# 寿司 魚がし日本一

SUSHI UOGASHI NIHONICHI

#### 絶大なる目利き力で魚を仕入れる

早朝、豊洲市場に威勢の良い声が響き小型運搬車ター レが勢いよく行き来する。東京、大阪を中心に店舗を構 える『寿司 魚がし日本一』は豊洲と大田市場のセリ権 を持つ数少ない寿司屋だ。ネタの多くは早朝2時からの 取引で買い付けるが、それ以外の少量の魚や珍しい魚 介の仕入れを一手に担っているのが、にっぱん水産社 長の杉目昌康さんだ。大手スーパーの水産部門を30年 経験し、異動の話に「魚以外はやりたくない」と退社を 決意。その目利き力の高さから引く手あまたの中、にっ ぱんの水産仕入担当者として迎えられた逸材だ。「魚は 種類が多いし、産地で色も味も違う。そんなところがた まらなく面白い |。ネタによってはセリ場で大量に買うよ りも仲買で買った方が安い場合もあるし、なにより自ら 目利きして買うことができるのが利点だ。「僕は一軒目 で決めないで、まず一通り見て回ってから買うんです |。 近年ではマグロなどの定番や旬のネタに加えコバンザメ やボウズギンポ、オオカミウオなど話題性のある珍しい 魚も多く仕入れる。あらかじめ仲買商に声をかけておけ ば珍しい魚が入ると声をかけくれる。良い品を安く提供 できる秘密はセリ権を持っていることと、この杉目さん の目利き力、仲買商との信頼と連携があるからこそだ。 店に届いた魚は、馴染みのない珍しいものであれば、杉 目さんが市場で撮った魚の写真やうんちくなどとともに スタッフで魚の知識を共有。この連携がおいしい寿司を より一層おいしくしてくれるのだ。





1.その日仕入れたネタを握りたてで味わえる寿司は、好きなネタをちょこちょこつまむもよし、おすすめをセットで味わうのもよし。2貫150円~。2.人肌くらいの温かさのシャリがネタのうま味をより一層引き立ててくれる。



1.新鮮な色とりどりの野菜をつかったピンチョスなどちょこちょこ色んな テイストを楽しめるのも嬉しい。2.3. 旬食ラウンジ店長で野菜ソムリエの 田中さん。油の使い方ひとつでも食材の栄養価がぐんと変わるという。食 材のちからをより活かす調理法も提案していきたいと話してくれた。





(写真左)漬けまぐろとトロたくの照りマヨごはん1,404円、(写真右)カン パチの昆布和えのり醤油ごはん1.242円※お味噌汁、おばんざい、甘味 の内容は月ごとに変更。

# THE BUFFET & Marché

ザ ブッフェ アンドマルシェ

#### 食にこだわる大人も大満足の、心にも体にもおいしい料理たち

「マルシェの美味しい1日」をテーマにした「THE BUFFET &Marché(ザ ブッフェ アンド マルシェ) は、パリの市場さながらの活気に溢れ、さまざまな食材との出会いが愉しい ブッフェレストラン。店名の"&"に込められているのは、食をめぐるさまざまな人と人との つながりを大切にしたいという想い。そのなかで、グランフロント大阪うめきた広場1Fに ある全国のこだわり生産者の農産物を紹介・販売するSHUN\*SHOKU LOUNGE BY GURUNAVI(旬食ラウンジ)とのコラボレーションも実現するそう。コラボレーションに より、顔の見える生産者の野菜を用いるほか、旬食ラウンジの店長で野菜ソムリエの田中 見歩さん発案のメニューも登場予定。店舗で味わい、気に入った野菜を旬食ラウンジで 購入し、自分で料理してみれば、食の愉しみはますます広がっていきそう。その他、新鮮な 野菜を使ったタパスやサラダ、麹を用いた発酵食など体が喜ぶ料理、ライブキッチンでは ローストビーフやチキンがダイナミックに焼き上げられ、自由にトッピングできる焼きたて パンケーキも!

#### RESTAURANT INFORMATION

TAKEOUT

FAT IN

新業態

ブッフェレストラン THE BUFFET & Marché

営業時間 10:00~22:00

裏表紙 MAP 22

#### パリの市場をまるごと味わう!新感覚のブッフェレストラン

色とりどりの食材溢れる空間にサラダショップ、デリキッチン、ベーカリーストア、肉料理を豪 快に焼き上げるライブキッチンなどさまざまな料理コーナーが並び、まるでパリのマルシェで買 い物をするように食事が愉しめる。新鮮野菜や発酵食材など素材にもこだわり、心も体も元 気になれるブッフェ。

# マルモキッチン

MARUMO KITCHEN

#### お米にあう、海の恵みと山の恵みを目利き

海の恵みたっぷりのどんぶりと山の恵みがしっかり味わえるお味噌汁で、お米をおいしく楽 しめるマルモキッチン。日本人に欠かせないお米をより身近にしてくれるどんぶりカフェで は、お米にあう食材の目利きにも力をいれている。例えば、海の恵みは生でおいしく味わえ る新鮮な食材にこだわり信頼できる取引先から仕入れを。また山の恵みを味わう味噌汁 は、米麹味噌、麦味噌、豆味噌など、食材ごとに合う味噌を厳選して目利きしているという。

#### ずばり、Japanese Bowl Cafe!

どんぶり、野菜を食べるお味噌汁、おばんざい、甘味がバランスよく楽しめるマルモキッ チン。おすすめは、鮪を使った「漬けまぐろとトロたくの照りマヨごはん」。ヅケにした新鮮 な鮪に、照りダレとマヨネーズを合わせた甘辛ソース、塩昆布とたくあんを混ぜ合わせた トロたく、温泉たまごの組みあわせが人気だそう。お米をおいしく食べる、海と山の恵み。 ジャパニーズソウルフードとも言えるどんぶりと味噌汁で、お腹いっぱい満たされよう。

#### RESTAURANT INFORMATION

TAKEOUT

EAT IN

ジャパニーズボウルカフェ マルモキッチン

営業時間 10:00~22:00

裏表紙 MAP 21

#### 日本人に馴染み深いどんぶり、お味噌汁を心ゆくまで

海鮮どんぶりを中心に、お肉のどんぶりや野菜のどんぶりなど、誰もが楽しめる豊富なライン アップでお出迎え。それにあわせるのは、季節の野菜をたっぷり使い、食材にあうお味噌を吟 味して作る具沢山お味噌汁。お米をおいしく味わえる海の恵み、山の恵みを堪能しよう。

# MAKE CHEF'S SKILLS MORE FAMILIAR!

次に紹介するのは、 よりシェフのスキルを身近にしてくれる2店舗。 料理人だからこそ持つ経験や 食材との付き合い方を目利きしよう。



#### 日々の暮らしに焼きたてパンがある、という幸せ

お店から漂ってくるのは、なんともかぐわしい焼きたてパンの香り。それもそのはず、「焼きたて」にこだわる「やまびこベーカリー」では、一番おいしい焼きたてを味わってもらうために、同じ種類でも数回にわけ、1日に何度もパンを焼いているのだ。イートインも併設しているので、焼きたてホワホワをその場で味わえる。「目指しているのは、毎日がちょっと幸せになるベーカリー。ライブ感のある店内や、旬を感じられるメニューなど、来るたびに愉しい気分になってもらえるよう工夫しています」と山﨑シェフ。種類は常時50種類以上で、月替わりやシーズンメニューも登場する。季節の移り変わりを感じられるパン屋さんが身近にある、というのはささやかながらも幸せな暮らしに違いない。

#### RESTAURANT INFORMATION

TAKEOUT

EAT IN

梅田初

ベーカリーカフェ **やまびこベーカリー** 

営業時間 10:00~22:00

裏表紙 MAP 26

#### 全国各地の旬の食材を焼きたてパンで愉しんで

季節ごとに美味しい野菜や食材を盛り込んだパンを味わえるベーカリーカフェ。斬新な素材の組み合わせや新たな食材の愉しみ方を提案。「焼きたて・揚げたて・作りたて」を大切にした様々な愛嬌たっぷりのパンたちが50種類以上並ぶ。それらをイートインでも楽しめるのが嬉しい。

#### ローカル食材を、焼きたてパンで

木の温もりを感じる愛らしい店内にところせましと並べられるのは、地方の食材を都心で生活する人々にお届けする"地産都消"のバンたち。信頼できる生産者からの食材はもちろん、自社農園でつくった新鮮な野菜を使うなど素材を大切にしながらも、どれもお手頃価格でデイリー使いにぴったり。また、山形県の「アル・ケッチァーノ」奥田政行シェフが、シーズンごとに数種類のバンのレシビを監修。世界の料理人1,000人にも選ばれた、天才イタリアンシェフが監修するパンが季節ごとに楽しめるのも嬉しい。たくさんの種類のほかほかのバンたちからお気に入りを見つけて、毎日の食卓にとりいれよう。











大人気の「やまびこ食パン」は、淡路島の牛乳をつかい、深いコクと甘み、そしてしっとりもちもち食感が特徴。グランフロント大阪店では更に美味しくするために、驚くほどやわらかい耳の食パンに仕上げました。また、小麦の香りと香ばしさが特徴のまるでフランスパンのような「フランス食パン」も販売予定。食材がごろごろはいったボリューム感のあるものから、シンプルなものまでパリエーション豊富。



元パティシエならではの 正確な計算により完成し た絶妙なバランスのスパ イス。どこか懐かしさを感 じるピリッと辛い調合が 多くの人を虜にしている。

#### やみつきカレーをいつでもどこでも味わえる嬉しさ

スパイスの辛さとフルーツの甘さが絶妙なバランスで愉しめる同店のカレー。やみ つきになるその辛さを存分に堪能できるテイストに加え、マイルドな味わいの甘 ロテイストも用意されている。カウンター形式の店舗で気軽に食べられるだけでな く、テイクアウトも可能。お持ち帰り時には、電子レンジでそのまま温められるラ ンチボックスにいれてくれる。ランチやディナーとして気軽に愉しめるだけでなく、 オフィスの仲間への気軽な差し入れとしてもおすすめだ。





10種類もの野菜をオリーブオイルでグリルした、野菜どっさりカリー1,000円。ハンバーグカ リー930円にチーズをトッピング+120円。

#### 元パティシェが作る、 どこか懐かしさを感じるノスタルジックカレー

かつてパティシェとしてケーキ店を経営していた、いずみカリーの創業者であ るシェフ、中野敏克さん。カレー好きが高じ「自分がおいしいと思うカレーを作 りたい! ]とわずか9坪の店舗から試行錯誤して始めたカレー専門店。スパイ シーながら、奥にまろやかさも併せ持つカレーは、クミンやナツメグをはじめ 10種類ものスパイスを独自に掛け合わせている。この調合技にパティシェな らではの細やかな正確性と丁寧な技術が活きており、オリジナリティが確立 されている。味へのこだわりはスパイスだけでなく、最初に口に広がる甘さに も。その甘さにはリンゴと完熟バナナ、そして小麦を多く使用しない代わりに、 たっぷりの玉ねぎでトロミをつけているからこそ。食材のうま味をたっぷり感 じるカレーはどこか懐かしく、毎日食べても飽きのこない味だ。

#### RESTAURANT INFORMATION

**TAKEOUT** 

EAT IN

いずみカリー

営業時間 10:00~22:00

裏表紙 MAP 25

#### スパイスのまろやかな辛さが後を引くおいしさ

2007年創業。大阪九条に店を構えるや否や、たちまち大阪人の舌を虜にしてきた カレー専門店。豊富なカレーメニューに加えハンバーグやとんかつなど充実した トッピングが愉しめる。中でも、なめらかで肉汁たっぷりの自家製ハンバーグは大 人気のメニュー。



バナナしか使用していないバナナソフトスイーツ・バナンは もちろん低カロリースイーツ。グランフロント大阪店では、 テイクアウトしてうめきた広場で食べれば、最高に気持ち よさそう。オフィスワーカーのお昼休みにもおすすめだ。

#### 気を遣わずに食べられるスイーツを日常使いに

日常的に食べるスイーツは、気を遣わないで食べられるものが望ましい。乳製品を使用していないバナンは、乳製品アレルギーの人でも愉しむことができる。実際に乳製品アレルギーの子供を持つ親御さんからの支持も厚く、親子でバナンを愉しむ姿も珍しくない。ヴィーガン向きに生まれたスイーツでありながら、カロリーを気にする人、乳製品アレルギーを持つ人、健康意識が高い人など、さまざまな人が気を遣わずに食べることができるバナンは、どんな人の生活にもフィットするだろう。成人男性が満腹になるボリューム感のオリジナルサイズに加えて、グランフロント大阪店のオープンに合わせて、新しくスモールサイズも展開。日常的に、罪悪感なく食べられるヘルシーなスイーツとして、これ以上最適なモノはないのではないだろうか。

RESTAURANT INFORMATION	∖期間限定ショップ/,	TAKEOUT 西日本初
ハワイアンスイーツ Banan	営業時間 10:00~22:00	裏表紙 MAP 23

#### 誰もが気を遣わずに食べられるスイーツがハワイからやってきた

砂糖・乳製品不使用のため、健康意識の高い人や動物性食品を食べられないヴィーガンから注目を集めるハワイ発のスイーツ・バナン。バナナだけを使用したバナナソフトスイーツに、フルーツやスーパーフードをトッピングするため、ヘルシーで低カロリー。

#### 罪悪感なしで食べられる、 砂糖・乳製品不使用のヘルシースイーツ

高校時代の同級生4人で「ハワイでハワイのものを使って何 かできないか」と作り上げたのが、砂糖と乳製品を一切使 わないヘルシースイーツ『バナン』。乳製品を含む動物性食 品が食べられない"ヴィーガン"の人でも食べられるように 考案した、バナナだけで作られたバナナソフトスイーツだ。 定番のオリジナルカップでは、2本弱のバナナを使用して作 られたバナナソフトスイーツの上に、その日の朝に届いたば かりのパイナップル・パパイア・いちごなどのフルーツのほ か、キヌア・ココナッツ・はちみつがトッピングされる。セッ トのトッピングが基本だが、単品でのトッピングも可能なた め、個人の好みに合わせた自分だけのバナンを楽しむこと も。バナナソフトスイーツに使用されるバナナの仕入れは、 オーナー自らフィリピンの農家へ。バナナはよく熟すことで 自然な甘みが出るので、砂糖を使用せずとも十分に甘く、 カロリーを気にしている人でも罪悪感なしに食べられる "ギルティーフリー"なスイーツに。口当たりは、ジェラー トに近く、トッピングのキヌアなどが食感の良いアクセン トとして存在感を出す。現地では食事代わりに利用する 人も多いほどボリュームがあるサイズ感だが、それでも ヘルシーで低カロリーというのは心強い。





ハワイで一番人気のオリジナル(バナナ)は、スモールカップ680円、カップ980円、器のパパイヤも食べられるパパイヤボートは1,600円。また、グランフロント大阪店限定でグリーン(ケール)も登場。スモールカップ700円、カップ1,000円、パパイヤボート1,620円。その他2種のテイストも展開。(※スモールは日本限定サイズです。)

# PICK UF

#### コーヒーと同じくらいの気軽さで紅茶を楽しむ

「気軽に紅茶の世界を楽しんでほしい」をコンセプトに、およそ13 種のティーメニューを提供する『&TEA』。高級なイメージの紅茶を 手軽に本格的なクオリティで楽しむことができる。同店は水色 (すいしょく)と呼ばれる、紅茶を入れたときの色の濃さにもこだ わる。実際に産地に行って仕入れるアフリカ・マラウィの茶葉が 出す濃く赤い水色は、ぜひ店頭で確認してみてほしい。

#### こだわりの紅茶とケーキが作り出す、 日常にほっと一息つける時間

『&TEA』が提供するのはこだわりぬかれた紅茶だけではない。 代々木上原の『Boulangerie et Café Main Mano(ブーランジェ リー&カフェマンマーノ)」が監修を務める5種のケーキは、紅茶 のお供に最適。紅茶に合うように考案されているため、甘さは控え め。添えられたホイップやソースと絡めて食べても、甘すぎず自然 な味わいだけが口の中に広がるため、紅茶の味をより一層引き立 ててくれるに違いない。





ホットのクオリティ ダージリンは500円(写真左)。紅茶にぴったりのケーキ、 ルラードwithブルーベリーは580円(写真右)。



ティーメニューだけではなくコーヒーメニューも置いてあるので、その日の 気分に合わせて紅茶とコーヒーを使い分けできるのが嬉しい。今までコー ヒーばかり飲んでいた人が紅茶に触れるきっかけにもなるかもしれない。

#### RESTAURANT INFORMATION

TAKEOUT

EAT IN

大阪府初

**TULLY'S COFFEE &TEA** 

営業時間 10:00~22:00

裏表紙 MAP 29



#### コーヒーが苦手な人でも日常的に利用できるカフェ

定番のコーヒーメニュー以外にこだわりのティーメニューを楽しむことができるカフェ。スイーツは 『ブーランジェリー&カフェ マンマーノ』監修のケーキを中心に豊富に取り揃え、ティーメニューは ダージリンなどの産地茶、フルーツを使用したバリエーションティーなど含め13種類を展開する。

# Jiichiro 手のこんだこだわり の逸品ながら、誰もに 愛される素朴さもあ わせ持つバウムクー ヘンなら、日常的に肩 肘張らず愉しめそう。

#### RESTAURANT INFORMATION

TAKEOUT

梅田初

バウムクーヘン・スイーツ 治一郎

営業時間 10:00~22:00

裏表紙 MAP 24



24層もの年輪がおりなす職人技が美しいバウムクーヘンは高さ約8cm、直径約 14.5cmサイズ(写真左)。北海道産の濃厚な原乳から仕上げたたっぷりのクリー ムをバウムクーヘンと同じ生地で巻いたロールケーキは1,296円(写真右)。

#### 幸せを重ねるバウムクーヘン

24層ものうすくレアな層が自慢の治一郎のバウムクーヘンは、飲み物がいらないほどのしっと り感とケーキのようなふんわり感を実現した職人技の傑作。バウムクーヘンのほかにも、ラスク やプリンなど、頑張った自分へのご褒美や大切な人への手土産にぴったりのお菓子が揃う。

#### 24層ものうすくレアな層を重ね上げた、 贈りたくなるお菓子

卵黄とバターを贅沢につかった、濃厚でありながら上品な甘さが 口のなかでふわっと広がる治一郎のバウムクーヘン。職人が片時 も離れることなく作り上げた匠の技が生み出す逸品は、長い年月 をかけて試行錯誤のすえに生まれたのだとか。たっぷりと使った 卵は、卵黄と卵白とを別々に混ぜてから合わせて作り、ケーキのよ うなふんわりとした食感にたどり着いたという。

#### 職人技が光る、さまざまなお菓子たち

卵黄とバターをたっぷり使い、飲み物がいらないほどのしっと り感を愉しめるバウムクーヘンをはじめ、ラスクやロールケー キ、プリンなど、箱菓子のギフト商品をはじめ生菓子も揃う。ど れも職人技が生み出すこだわりのものばかりだ。派手さはない けれど、こだわりがつまったお菓子。手に携えて大切な人に会 いに行きたくなる。

# Choosing what to eat every day is part of choosing how to live.

今日、何を食べるかを選ぶこと。 それは、どう生きるかの選択に繋がっている。



私たちの身体は、数年ですべての細胞が入れかわるという。肌は 28日、血液は120日でかわり、全身の骨だって3~5年で生まれ かわるというから驚きだ。あたらしい体のもととなるのは、日々の食事、日常食にほかならない。さらに現代を生きる私たちに とっての食事は、単に栄養をとるものから、ライフスタイルや哲学を左右し、地球環境との繋がりをも考えさせるものにかわり つつある。毎日のことだからこそしっかり考えたい日常食のあり方について、グローバルな食育活動を精力的に行なっている田中愛子さんに聞いた。

#### Interview

大阪樟蔭女子大学教授 田中愛子さん

料理家、フードアクティビスト、食育ハーブガーデン協会理事長、リスタクリナリースクール主宰。大阪府生まれ。結婚後、料理家・吉岡昭子氏のもとで日本伝統の家庭料理の基礎を学ぶ。その後夫の仕事でニューヨークを起点に世界各地へ渡航し、世界の家庭料理、食文化を研究。NHK「きょうの料理」への出演ほか食のエッセイや海外取材などメディアでも活躍の場を広げ著書も多数。

# Japanese food



#### この30年で、日本人の日常食は激変?!

これまで長い歴史の中で日本人が食べてきた日常食は、米や麦、雑穀などを炊いたご飯に、季節の野菜をつかったお味噌汁、漬物が基本で、たまに魚料理がつくというものでした。日本の食文化では季節行事や冠婚葬祭などに味わうハレのご馳走とふだん食べるケの日常食とがはっきりと分かれており、日常はほぼ毎日同じようなものを食べてきたのです。それが、この30年で外食産業が発達し、食がグローバル化した影響により、日本の食卓は大きく変わりました。世界中の料理が手軽に食べられるようになり、B級グルメから高級食材までよりどりみどりです。そんな時代のなかで私たちは、もはや栄養の摂取に苦心する必要がなくなった代わりに、何を食べるかを"自分で選ぶ力"が求められるようになったといえるでしょう。



#### 日常食を選ぶキーワードは"幸せ"

日常食に何を食べるかを選ぶ基準は、もちろん味や価格もありますが、これから大切にしたい視点は、「何を食べれば幸せになれるか」ということです。いま余るほど食べ物がある反面、乱れた食生活や偏った栄養によって引き起こされる生活習慣病に苦しむ人も増えています。生活習慣病とは見方を変えれば、肥大した欲望の塊。欲望をそぎ落として、本当に必要なものだけをシンプルに取り入れた食生活を送るためには、「どう生きるか」という確固たる哲学が必要になってきます。自分にとっての幸せは何かを考え、何を食べるかを決めていく。それは、季節を感じるきっかけにしてもいいし、大好きな料理人と話すきっかけにしてもいい。そうやって日常食を通じて、自分らしさを選び取ることは、食を通じた自己実現ともいえるでしょう。何を食べるか決めることは、どう生きるかを選ぶことなのです。



#### 自分を守るには、食についての学びが不可欠

また、昔は日常食とは家庭で作るのがあたりまえで、安全・安心が大前提でした。しかし、いまでは、日常食が外食という方が大変多くなりました。自分が食べているものに無頓着では、知らない間に心や体のバランスを崩すことにもなりかねません。自分の健康を守るには、その食事がどのような原料で、どのように作られたかを知り、安心・安全かどうかを判断する知識が必要になってきます。その一貫として、それぞれのレストランがどのようなポリシーを持っているか知ることも大切です。安心・安全の問題に関しては、外食産業も非常に努力していますから、消費者がもっと学び、自ら選ぶ力を持てば、企業のレベルもまたどんどん上がっていくでしょう。あわせて、時にはキッチンに立ち、旬の素材を調理するという時間も大事。家庭料理を見直すことで、食のとらえ方も磨かれていくはずです。



#### 未来に繋がる食べ方を

人の幸せとは、自分ひとりが満たされても実現できないものです。これから日常食を考えるうえで外せないもう一つの視点は、「地球のための食べ方を考える」ということではないでしょうか。未来の地球環境は楽観視できない状況です。さらに温暖化が進めば、どんなにりんごが食べたくても、台風で全て飛んでしまうかもしれない。お米だってできなくなるかもしれないわけです。お子さんがいる方なら特に、未来に安全な食べ物があるかどうかは大きな関心事ですよね。30年後の地球を守れるのは、いまを生きる私たちだけです。子供たちに食を残していくためにも、未来に繋がる食べ方を学ぶ食育が求められていると、日々痛感しています。まずは今日のランチから、何を食べるべきか自分に問いかけてみてはいかがでしょう?難しく考えなくてもいいんです。少しの工夫を重ねながら食への意識を磨いていくことが、豊かな日常食への一歩となるはずですよ。

# THINK DAILY USE! THINK DAILY USE! With GRAND FRONT OSAKA'S TEAM!

グランフロント大阪に関わる プロたちによる 食を囲んだ座談会

豊かな日常食を 愉しむためにできること 今日は3食とも外食だった、なんていう人も珍しくないこの時代。外食が日常生活に欠かせないものになり、私たちとレストランの距離が近くなったいま、これからの食はどのようにあるべきだろうか。今回は、グランフロント大阪ショップ&レストランで立ち上がった、食を目利きする力を磨くプロジェクト『Umekiki(うめきき)』に参加するシェフや農家ら食にまつわるプロに加え、食に関心の高いショップスタッフも集まり、様々な視点から豊かな日常食を提供していくための工夫や食のサステナビリティなどについて意見を交わした。



#### ほとんどの食事が外食という人が増えているからこそ、 レストラン側にも工夫が必要

濱部: グランフロント大阪でUmekiki(うめきき) プロジェクトが始まって、6年目になります。みなさまの経験や知識をもとにたくさんの学びを発信してまいりましたね。

本日もまた色々とお伺いさせてください。今回のテーマは"日常食"です。では、さっそくですが皆さんが日常食で大切にしていることってどんなことでしょうか。

小牟礼:フランス料理では調理法が重要ですが、和食は素材が8割といわれるほど、素材で勝負します。日本には四季折々の素晴らしい素材があるので日常食でも素材を大切にしたいですね。エノテカでは、ランチにパスタを出していますが、季節の野菜など旬を感じてもらえる食材を取り入れるようにしています。

久保田: DEAN & DELUCAは、「ハレの日のお惣菜」というコンセプトですが、いまやほとんどの食事が外食という方がとても多いので、外食を日常食にできるよう工夫も必要だと考えています。特に、最近はロカボやベジタリアン、ヴィーガンなど食の主義・志向が多様化していますし、アレルギーや妊娠中などで食べられないものがあるお客様もいらっしゃいます。そういったお客様でも気軽に外食ができるよう、提供する側がカスタマイズをお受けするといった工夫をすることで、受け皿を作っていきたいと思っています。

#### 旬の野菜は、体にも環境にも優しい日常食

濱部:小村さん、農家の立場ではいかがですか?

小村:生産者として心がけているのは、旬をしっかり守るということですね。旬のものって夏には体を冷やし、冬には温めるなど、季節に適した栄養素が含まれています。Umekiki 木曜マルシェに来てくださるお客様からは、夏に「キャベツはないの?」とか冬に「トマトないの?」とよく聞かれますが、うちは露地栽培ですから、夏にキャベツをつくったり冬にトマトをつくるのは不可能です。可能にするには、温度を上げるために燃料を焚いたりということが必要なので、環境にも優しくないし、値段も上がってしまいます。私たちは旬を守って作っているので、「夏にキャベツは作れません」ときちんとお伝えしています。最近では、並んでいる野菜を見て季節を感じ、納得して買ってくださるお客さんも増えていますよ。

田中: これまで「旬の野菜は安い」というイメージでした。例えば、冬に白菜や大根などが慣行栽培により大量に出され、市場価格が落ちてしまうからです。手間ひまかけてこだわって栽培される生産者さんの野菜も同じように安くなってしまう。だから他とかぶらないよう旬の時期以外に野菜を育てる方も多かったのではないかと思います。でも、最近はきちんと旬の大切さを理解して、旬の野菜の値段が高くても無農薬にこだわった環境にも体にも優しい栽培方法であるなど、価値があれば買ってくださる方が増えてきています。私たちも、「この生産者が作ったものだからこの値段の価値があるんですよ」ということをきちんとご説明しています。嬉しいことにそれを理解してくださるお客様がどんどん増えていますね。



うめきた広場地下 1 F ワイン ワインショップ・エノテカ/ カフェ&バー エノテカ・ミレ

ソムリエ 小牟礼 賢司 さん

フレンチのシェフをしていた経験から、素材や料理に 合わせたワイン選びのアドバイスが得意な小牟礼さ ん。小規模ながらこだわりをもってワイン造りを行なっ ている生産者が好きで、接客でも作り手のこだわりや 思想を伝えることを大切にしている。



うめきた広場地下1F マーケットストア&カフェレストラン DEAN&DELUCA 料理長 久保田 綾子 さん

世界各地の食材が豊富なところに惹かれ、DEAN & DELUCAに勤務し10年。おいしさはもちろんのこと、食べる人の姿を想像して料理することを大切にしている久保田さん。プライベートでは3歳の娘がおり、食の未来についても関心が高い。



Umekiki 木曜マルシェ出店 旬野菜専門農家 KOM'S FARM 農家 小村 香織 さん

夫婦で丹波市の風土や気候を生かした有機無農薬農業に取り組む。旬の野菜、本物の野菜づくりを目指し、 美味安全野菜栽培士の資格も持つ小村さんの野菜 は、毎週木曜にグランフロント大阪で開催している Umekiki木曜マルシェでも大人気。

# WHAT IS UMEKIKI PROJECT?



90店舗以上のレストランやカフェ、グロサリーショップなど食関連の店舗があるグランフロント大阪ショップ&レストラン。そこにはシェフとっておきの技や愛情込めた農家のノウハウなど、多くの食のプロの知識や経験が眠っている。それらを学び、おいしいものがおいしい理由を知りながら味わうプロジェクトとして、うめきたで食を目利きする、Umekiki(うめきき)が2013年秋にスタート。1年を通して、食に関する情報発信やイベント開催などを行っている。

Umekiki ホームページ www.umekiki.jp

#### 「五感で感じる」、「生産者を知る」など 食への意識を高めれば、もっと豊かに味わえる

宮崎: いま誰もが忙しい毎日ですが、日常食を通して自分を豊かにすることも、もう少し考えたいですね。私が気をつけているのは、その日の体調や感情にあった食べ物を摂るということ。たとえばネガティヴな気持ちの時なら、カロリーを気にするよりもおいしいものを食べた方が元気が出ます。体を作るのは食であるからこそ、食には気を付けたいと思っています。そうそう最近、食べる瞑想というのがあるんですよ。目で見て香りをかいで、口に入れた時の感触を意識的に感じる。そして、ここまでその食べものを運んでくれた生産者や配送スタッフ、料理人さんのことを考えて感謝しながら食べるというものなんです。そうすることで、食事を豊かに愉しむことができます。

#### 久保田: すごいですね! そんなこと考えずに食べてる!

濱部: そういうときに生産者さんを直接知っていたら、もっとつながりを感じる ことができますよね。

小牟礼: 例えばワインの世界では、テロワールといわれるようにぶどうの品種や畑の土壌によって味が大きく変わります。私はワインを販売するときには、そういった情報や生産者がどんな思想をもってワイン造りに取り組んでいるかということまでお客様にしっかりお伝えするようにしているんです。自分が興味をもったり共感した生産者さんのワインって、やっぱり深く味わえると思うんですよ。

#### サステナブルな食のために、いまできること

濱部:最後に、おいしい食をこれからもずっと提供しつづけるための努力や工夫 についてお伺いします。

小村:わたしたちは有機無農薬で野菜を栽培していますが、有機農業には本来「必要なものは自分の畑の中ですべてまかなうべし」という考えがあります。しかし、この現代で農家を職業としてやっていくには、肥料や堆肥はどうしても購入しなくてはならない。それらを作るためにボイラーが回されたりしていることを考えると、必ずしも有機だから持続可能な農業であるとはいえないんですよね。本来あるべき循環型の有機農業を目指して、少しずつでも自給自足のような形に近づけていく努力は、これからもしていきたいと思っています。

田中: 野菜ソムリエとしてできることは、生産者が自信を持っている旬の野菜を、きちんとお客様に伝えて買っていただくことですね。というのも生産者は、買い手がつかない野菜は翌年から作り続けることができないからです。料理をする人がどんどん減って、食材の知識がない人ばかりになると、伝統的な野菜でも名前を知らないという理由だけで、売れ行きが悪くなってしまいます。そうすると、生産者さんは旬を無視してトマトやじゃがいもなどわかりやすい野菜ばかりを作らざるを得なくなってしまうのです。これからも、旬の野菜の食べ方や効能をしっかり伝える接客を心がけて、「去年食べて美味しかったから、また買いに来たよ」と毎年楽しみにしてくださるお客様を増やしていきたいです。

濱部: みなさま、ありがとうございました。これからも一緒に、グランフロント大阪から、食の目利き力を磨く情報を発信していければと思います!



南館 5F ヨガウエア・ヨガ用品 **SUri**a

スタッフ/ヨガインストラクター 宮崎 由季 さん

「深呼吸ができる場所」をコンセプトとする『suria』グランフロント大阪店で、ヨガインストラクターとしても活躍する宮崎さん。食とヨガと健康は切り離せないものとして健康的で豊かな食のあり方も提案している。



うめきた広場 1F 旬の食情報

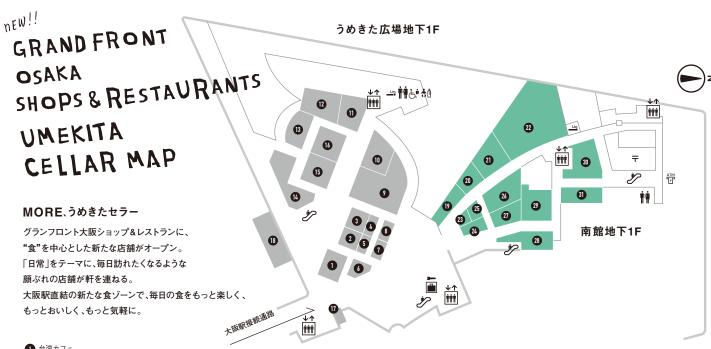
#### SHUN\*SHOKU LOUNGE BY GURUNAVI 店長/野菜ソムリエ 田中 見歩 さん

野菜ソムリエのほか食育メニュープランナー、薬膳コー ディネーターの資格も持つ田中さん。旬食ラウンジで 生産者の紹介や野菜の食べ方提案を行うとともに、 飲食店への野菜メニューの企画なども手掛けている。



ファシリテーター Umekiki 運営事務局 株式会社 KUUMA 代表 / クリエイティブディレクター 濱部 玲美

Umekiki運営事務局として、Umekikiプロジェクトの企画運営を担当。グランフロント大阪に関わる多くのシェフや農家など食のプロたちの知識や経験を編集し、フリーペーパー『Umekiki』やWEBサイトでの情報発信、また料理教室や生産地ツアーなどのイベント開催を行う。



 台湾カフェ 春水堂

2 和菓子・甘味処 ばさら 梅々庵

3 フレンチカフェ CRÊPERIE Le Beurre Noisette

⚠ 日本そば ご馳走そば そら

浅草 キッチン大宮 DELI

6 ベーカリーカフェ LeBRESSO

7 コーヒースタンド ALL DAY COFFEE

⋒ タイ料理 mango tree kitchen "khao man gai"

マーケットストア&カフェレストラン **DEAN & DELUCA** 

10 ワイン ワインショップ・エノテカ/ カフェ&バー エノテカ・ミレ

前 韓国料理 韓美膳

12 オーガニックグロサリー・ オーガニックコスメ Natural House Aovama Organicmart

13 ケーキ・カフェ La Terrasse Café et dessert

114 ベーカリーカフェ THE CITY BAKERY

15 調味料・加工食品 茅乃舎

16 カフェ 24/7 cafe apartment

17 ジェラテリア&バール **BAR & GELATERIA** RAFFINATO

18 コンビニエンスストア Family Mart

#### ① フルーツパーラー 堀内果実園

堀内果実園が提案する「く だものをたのしむお店」。果 実園から直送する果物をは じめ果物のサンドイッチや スムージーなどが楽しめる。



新鮮野菜や発酵食材など 素材にこだわった、まるでパ リのマルシェで買い物をす るように食事が愉しめる ブッフェ。

25 カレー いずみカリー

大阪九条に店を構えるやい なや、たちまち大阪人の舌 を虜にしてきたどこか懐か しさを感じるカレー専門店。



商業施設初

TAKEOUT EAT IN

新業態

TAKEOUT EAT IN



季節ごとに美味しい野菜や フェ。様々なパンが50種類

nEW!!

寿司 魚がし日本一

市場で目利きした新鮮なネ

タで握りたての江戸前寿司

を提供。いつでも、好きなネ

タを、好きな分だけ、気軽に

23 ハワイアンスイーツ

ハワイ生まれのハワイアン

スイーツの人気店。砂糖・乳

製品不使用のバナナソフト

スイーツは、「ギルティフリー

スイーツ」と呼ばれ大人気。

和 寿司

FOOD SHOP

食材を盛り込んだ焼きたて パンを味わえるベーカリーカ

26 ベーカリーカフェ やまびこベーカリー

以上並ぶ。

# 梅田初



TAKEOUT EAT IN

西日本初

↓期間限定ショップ/

ジャパニーズボウルカフェ マルモキッチン

海の恵み、山の恵みととも に、お米をおいしく食べるお 膳。ボリューミーな丼と具材 いっぱいの味噌汁がセット になってバランスもばっちり。



TAKEOUT EAT IN

21 バウムクーヘン・スイーツ 治一郎

職人が片時も離れることな く、生地の状態や火加減を 調整しながら作る24層もの うすくレアな層からなるしっ とりしたバウムクーヘン。



大阪府初

29 カフェ TULLY'S COFFEE &TEA

タリーズコーヒーの紅茶メ ニューを豊富に取り揃えた カフェ。コーヒーが飲めな い方や普段、紅茶に馴染み がない方も、気軽にティ タイムを愉しめる。



uEM!! OTHER

les mille feuilles de liberte

生活芸術をテーマにしたフローリスト。パリのメゾ ン(家)にいるような空気感までお届けいたします。 新しくなったお店で季節の花々と共に皆様のお越 しを心よりお待ちしております。

30 インテリア・生活雑貨・健康雑貨

Styleが、新コンセプト『ウェルネスインテリア』 ショップとして南館地下1Fにリニューアルオープン! 正しい姿勢に導くメソッドと優れたデザイン性を融 合したアイテムで快適な暮らしをご提供します。



28 メンズ・レディス・雑貨 メーカーズシャツ鎌倉

> 1993年、鎌倉での創業以来、上質な日本製のシャツ を販売。縫製は世界最高レベルを誇る日本の工場で 行い、生地から縫製にいたるまで高級シャツの品質 でありながらお求めやすい価格でご提供。



③ ステーショナリー

「スミス」が、装いを新たに南館地下1Fにリニューアル オープン。オリジナルアイテムを中心に、国内外から厳 選した機能的でデザイン性の高い文具・雑貨を豊富 に取り揃え、皆様をお迎えします。





Umekikiは、グランフロント大阪で始まった「食の目利き力」を高めていくために様々なイベントや情報発信を行うプロジェクト

Umekiki 公式サイト https://umekiki.jp/

Umekiki 公式 facebookページ https://www.facebook.com/qfo.umekiki

過去のイベントレポートやおいしい食材の選び方や作り方、食べ方のmekiki pointも公開中!

主催:阪急阪神ビルマネジメント株式会社 企画運営:株式会社KUUMA Umekiki運営事務局 2019年2月15日 SPECIAL ISSUE 発行

