

Umekiki

おいしいを、めききする

Vol.20

Take Free



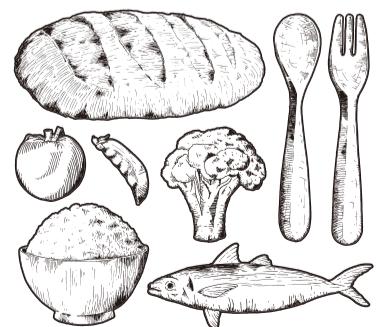
The lowdown on fruit for a fresh, healthy summer

夏を快適に過ごすフルーツを目利き

夏のうだるような暑さやべとべとした湿度の高さをどう乗り切るか。そんな時に毎日の生活に上手にとりいれて欲しいのが、フルーツだ。

さつと食べられる手軽さに加えて驚くほどたくさんの効能がある。

わたしたちにたっぷりの甘い恩恵をもたらしてくれるフルーツを目利きする。



Umekiki
おいしいを、めききする

P2-P3 INTRODUCTION

-フルーツが夏のからだに良い理由-

P4-P9 HOW TO CHOOSE

-全国のフルーツの生産者-

P10-P14 LIMITED MENU × CHEF'S POINT

-夏のフルーツをミックスジュースで味わい愉しむ44日間-

P15 HOW TO EAT

-大阪発祥ミックスジュースのルーツ-

P16 EVENT GUIDE

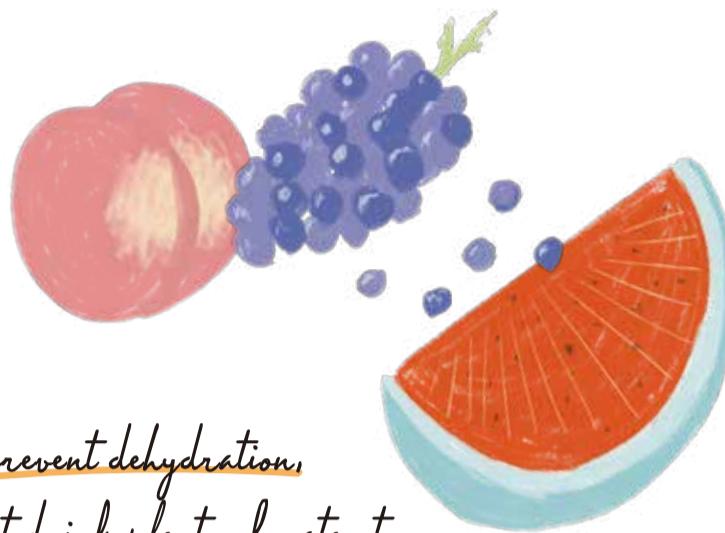
-7・8・9月のイベント-

Introduction

Fruit to see you deliciously through the hottest months

食べれば夏を快適に過ごせるフルーツの真実

甘くて瑞々しくて、フレッシュな香りに幸せな気分を運んでくれるフルーツ。暑い夏には、恋しくなる人も多いだろう。身近でありがち、実は知らないことや誤解が多い。元東大教員で、研究のために、フルーツ中心にほぼ果実だけの食実験を9年近く続いている中野瑞樹先生の話から、フルーツのパワーにせまる。



To prevent dehydration,
fruit drink plenty of water too.

たっぷり水フルで熱中症予防にも

夏に注意が必要な熱中症予防にも、フルーツはおすすめ。大半のフルーツは、83～90%もの水分を含む^{※1}。水やお茶などと違い、フルーツなら、お腹がたぷたぶにならずに、渴いた喉や体をすみやかに潤してくれる。「理由は、フルーツに含まれる水溶性食物繊維の粘り気が、喉を覆ってくれるためです」(中野先生)。中野先生は、水分の多いフルーツを“水フル”と呼んでいる。夏なら、スイカ、桃、すもも、ぶどう、なしなどがおすすめだそう。今年の夏は、こまめに水フルを食べて、熱中症に備えよう。

※1:日本食品標準成分表2015(文部科学省)



Even tastier when chilled -
the wonders of fruit

冷やせば甘く感じられる、フルーツの不思議

暑い日、冷えたスイカやフルーツジュースが甘くておいしいと感じる人は多いだろう。実は、果糖には冷やすと甘みが増す性質がある。しかし、冷やしても果糖の量は変わらない。特にぶどう、りんご、洋なし、アメリカンチェリーなどは果糖が多い^{※2}。ただし、冷やしすぎるとお腹をこわすので加減してほしい。ちなみに、「国際連合によれば、加工食品に含まれる糖と異なり、生フルーツに含まれる糖については、摂取量の制限はありません」(中野先生)。「フルーツは甘いから食べ過ぎてはいけない」とよく言われるが、誤解されているという。(詳しくはP.3の01参照)

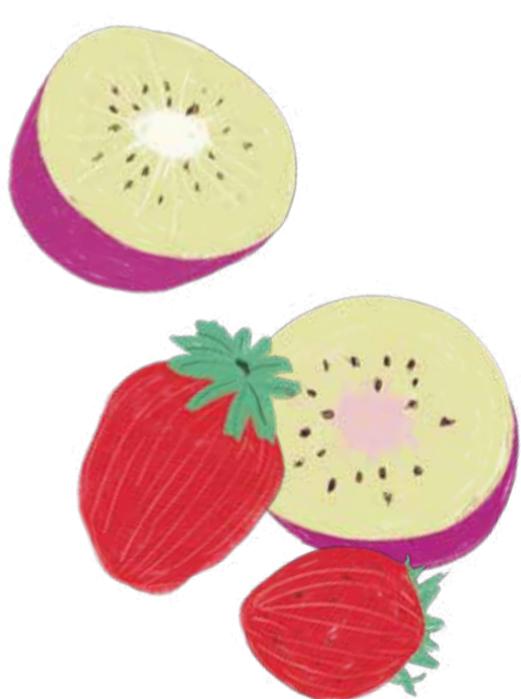
※2:日本食品標準成分表2015(文部科学省)



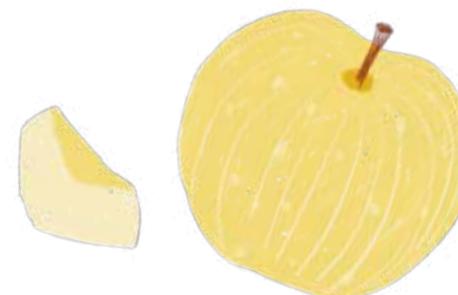
Your digestible ally in the
fight against the summer fatigue

フルーツは夏バテの強い味方

暑い夏は食欲が減り、体力も落ちやすいが、フルーツは、夏バテにも一役買ってくれる。消化が良いので、胃腸の負担にならないからだ。また、フルーツに含まれるブドウ糖は、疲れた体や脳のエネルギー源となる。それが、スポーツ選手が競技中などに、フルーツを食べる理由の一つ。食欲が湧かない夏はフルーツがおすすめ。



Little wonder fruit is popular
with the ladies.



女性にも嬉しい美肌と、すっきりお通じを体感

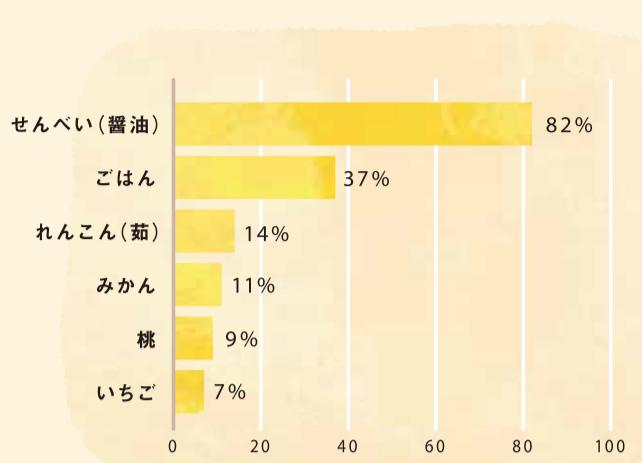
フルーツには、女性にうれしい美容の話がたくさんある。柿、キウイ、いちご、柑橘類などのフルーツは、ビタミンCを多く含んでいる。ビタミンCは、コラーゲン合成に不可欠な栄養素。また水分が多いので、フルーツで、肌がもちもち、すべすべになるといった体感を得る女性が多い。さらに、「最も多い体感が、お通じの改善です」(中野先生)。便秘に悩む女性は多く、静岡大学の調査によると、26%の女子大生が便秘症だ^{※3}。別の調査では、飲料ではなく、食物からの水分摂取量が多く便秘リスクが低いことが分かっている^{※4}。水フルを食べて、カラダの内側から美しくなろう。

※3: et al. /J Nutr Sci Vitaminol. 2007

※4: Murakami K et al. /Eur J Clin Nutr. 2007

Eight facts about fruit

知っておきたい8つのフルーツの知識



「フルーツは糖質が多いから」とよく耳にするが、それは全くの誤解。せんべいやチョコレートなどのお菓子、パン、ごはんなどの穀物よりも、フルーツの糖質ははるかに少ない。「驚くことに、フルーツの多くは、れんこんより糖質が少なく、いちごにいたっては、ごぼうよりも少ないんです」(中野先生)。国連WHOは、お菓子やジュースなど、加工食品に含まれる糖類は摂りすぎには注意が必要で、できれば1日に25g程度に抑えることをすめている。一方で、生フルーツに含まれる糖には、制限がない^{※5}。

※5: World Health Report 2002(WHO)

KNOWLEDGE

01
ONE

フルーツは意外と
糖質が少ない
「甘いから糖質が多い」とは限らない

KNOWLEDGE

02
TWO

フルーツと
果物の
違い

果物とフルーツ、実は意味が異なる。果物とは、木に実る果実のこと。みかん、りんご、ぶどうなどのほかに、レモンや栗やアボカドなど。一方、フルーツとは、主に果肉を生でも食べることができて、熟すと“甘い”か“酸っぱい”果実のこと。みかん、りんご、ぶどうのほか、スイカ、メロン、いちごなど。

KNOWLEDGE

03
THREE

食べ合わせ
フルーツの



フルーツにも食べ合わせがある。酸っぱいフルーツと甘いフルーツは同時に食べない方がいい。まず酸っぱいものから先に食べ、次に甘いフルーツという順で食べた方がおいしいし、消化の面でもお腹に負担をかけない。ただし、「ミックスジュースは、お腹に負担をかけないので大丈夫です」(中野先生)。熟れすぎたりして、そのまま食べづらい時は、ぜひジュースにしてみてほしい。



KNOWLEDGE

04
FOUR

フルーツを食べる量の目安は?
日本人は先進国でワースト

農林水産省は、健康のために、毎日フルーツを200g以上食べることを推奨している^{※6}。しかし、日本人の平均摂取量は、生フルーツで96g、果汁を入れても108gしかない^{※7}。「これは、175の国や地域の中135番目、先進国の中では最下位^{※8}。食べなさすぎこそ注意すべきです」(中野先生)。健康のためにも、毎日フルーツを食べよう。

※6:毎日くだもの200グラム!(農林水産省HP)

※7:国民健康・栄養報告2015(厚生労働省) ※8:国連FAO統計(2013)

KNOWLEDGE

05
FIVE

食後のデザートに、
生フルーツはNG



食事15分前

生フルーツは、食べるタイミングが重要。フルーツは、消化・吸収が良く、また空腹時に食べるなら、血糖値が上がりにくい食品だ^{※9}。フルーツは食後のデザートと考える人が多いが、食事の後のフルーツである“後フル”では、何時間も胃腸の中でかき混ぜられ、消化が進まず発酵してしまう。だから、食事の15分以上前に食べる“前フル”がおすすめ。前フルが難しいなら、せめて食事の一番先に食べる“先フル”。「少量でもいいので、毎食、食前のフルーツ習慣を心がけてみてください」(中野先生)。

※9: Glycemic index and glycemic load (2015)/Harvard Medical School

KNOWLEDGE

06
SIX

災害に備え、フルーツを
ストックしておく

フルーツは、さっと洗うだけ、切るだけ、皮をむくだけで食べることができ、調理の必要がない。「ライフラインが止まるような大災害時には、水分だけでなく、食物繊維やビタミンなど、不足しがちな栄養の補給源ともなります」(中野先生)。またフルーツには、りんご、柑橘類、柿、玉スイカなど、日持ちが良いものも多い。家庭でも職場でも、毎日フルーツを食べられるように、少し余分にストックしておくことで、大災害への備えにもなる。

KNOWLEDGE

07
SEVEN

フルーツを食べるのに
注意が必要な人

日本糖尿病学会は、ビタミン・ミネラル補給のため、糖尿病患者にも毎日のフルーツ摂取を推奨している^{※10}。ただし、糖尿病患者の1日のフルーツ摂取量は80kcalが目安。一部の降圧薬は、グレープフルーツや文旦などに含まれる成分との副作用があるので処方注意を守ってほしい^{※11}。腎臓病の方は、カリウムの摂取量に注意が必要なので医師の指導に従う必要がある。フルーツアレルギーのある方は、ひどくならないうちに、早めにアレルギー科などを受診してもらいたい。

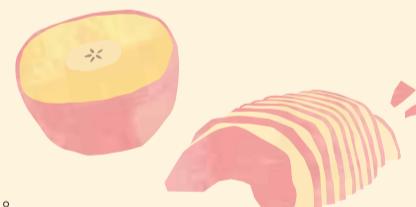
※10:糖尿病食事療法のための食品交換表第7版(日本糖尿病学会)

※11:グレープフルーツと薬物の相互作用について(国立健康栄養研究所)

KNOWLEDGE

08
EIGHT

フルーツの切り方と
調理器具



フルーツは、切り方次第で可食部が増え、食べやすくなる。
一例として、中野先生考案のりんごの切り方を紹介しよう。

① 真ん中で横に切る

③ フルーツナイフで、芯だけ切り取る

② さらに半分に切って、全体の1/4にする

④ お好みの薄さにスライスする

この切り方であれば、捨てる部位が少なくてエコ。また、薄くスライスすれば、固いものが苦手な人でも、ポリフェノールが豊富な皮まで気にせず食べることができる。また、フルーツを切るときには、包丁やまな板もポイント。フルーツは日本では直接的な食中毒の原因となるらしい^{※12}。しかし、同じ調理道具では、魚や肉などの細菌がついてしまう。フルーツは、専用のまな板や包丁を使うのが望ましい。

※12:食中毒統計(厚生労働省)



元東大教員 体を張るフルーツ研究家 中野 瑞樹 先生

和歌山県出身。京都大学卒業(農学修士)。元アメリカ国立海洋大気局の客員研究員。元東京大学(工学部)教員。東大教員時代の2003年にフルーツに興味を持ち、翌年より消費者のためのフルーツセミナーを開始(講演を含め350回以上、受講者は2万人以上)。フルーツを食べ過ぎたら体にどんな影響を与えるのかを身をもって調べるために、2009年9月28日から、フルーツを中心に、99.9%果実だけの食実験を続けている。現在では、テレビやラジオなど多方面で活躍中。



食材が育ったルーツを学び、
食材選びの道しるべに

From Osaka to the fruit-growing regions of Japan

大阪からゆく 日本各地の生産者の魅力に出会う旅

フルーツとの出会いを求めてグランフロント大阪の10名のシェフやマネージャー、ソムリエが全国各地の生産者を訪ねた。今回は愛媛、高知、岡山、青森の4県。農園を訪れ、目利きし、生産者のフルーツへの想いやこだわりを伺った。4県で出会った魅力ある生産者とフルーツを紹介しよう。

EHIME'S STORY

各都道府県の中でもぽかぽかとした気候が続く愛媛。そのおかげか、おっとりとした穏やかな生産者たちが多い印象だ。愛媛のフルーツの甘みがぎゅっと凝縮されているのは、太陽の光と穏やかな生産者の愛情をたっぷりに受けているからかもしれない。今回は、愛媛といえば連想する人も多い柑橘を紹介する。



1



2

3
4

自分たちが食べたくなる河内晩柑をつくる

「食べられずに腐ってしまうのが一番かわいそうですが。一番につくり手が食べたくなる河内晩柑をつくっています」ときりとした表情で話すのは、あいなんマザーズ代表の酒井さん。あいなんマザーズがある愛媛県愛南町は、生産量日本一の河内晩柑の産地だ。文旦の仲間である河内晩柑は、苦みのない和製グレープフルーツと呼ばれている。甘さと酸味のバランスがよくさっぱりした後味のため「サラダに加えて、アクセントに使うのも良さそうだ」と、河内晩柑を一口食べたシェフからも声がこぼれた。

一緒に育てるチームへの気づかいがあるからこそできる柑橘

あいなんマザーズの柑橘は、東京ドーム約3個分もの広さの農園で育っている。そして、農地の土は、近所の畜産農家から得た牛糞や豚糞を混ぜたこだわりのものだ。「農薬なんかかけたら、働いているおばちゃんたちが顔がかゆいとか文句いうでしょ。働いているひとが一番楽しくないとね」と笑って話す酒井さんからは、柑橘だけでなく共に育てるメンバーへの愛も感じられた。

1.「恥ずかしい～」といいながらも笑顔が絶えない生産者のみなさん。2.鮮やかな黄色の河内晩柑は太陽の光にあたりきれいに光ってみえた。3.「ふたりで撮ることなんてないよ」と照れくさそうに笑う酒井さん夫婦。4.河内晩柑の収穫は朝がとても早い。山の急斜面に実る河内晩柑を収穫するには、登るだけでも一苦労だ。



全国唯一のみかんの研究所

多くの生産者の「おいしいみかんをつくりたい！」という要望から生まれたみかん研究所は、全国唯一の柑橘のみの品種改良を行う研究所だ。「タネを蒔いて果実が毎年とれるようになるまでに10年。品種として認められ、市場にでるのが6年。早くても16年はかかるんです」と所長の加美さん。みかんが食卓に届くまでには、多くの生産者の苦労と長い物語があることを教えてくれた。

甘いみかんをつくる、みっつの光

愛媛のみかんは、みっつの光に育てられているそうだ。ひとつめは太陽の光。愛媛のみかん畑の多くは、海沿いの山の斜面に沿うようにある。この立地のおかげで、みかんの木は太陽の光をたくさん浴びることができる。ふたつめは、太陽の光が反射した海からの光。そして最後は、みかん畑を囲う石垣に太陽の光が反射して生まれる照り返しの光だ。愛媛のみかんがおいしい由縁は、環境と育てる人々の想いにあった。

1,みかん愛あふれる加美さんの話に、シェフたちもみかんの虜に。2,3,4,みかん研究所がうまれたのは、85年前。生産者のみかんへの想いはずっと続いている。5,思わず笑みがこぼれてしまうほどの、甘さ。



＼ KOCHI'S STORY ／

高知の夏はカラッと暑いが、雨は一気に降るというメリハリのある気候だ。この気候が、あっけらかんとした氣さくな県民性にも影響しているのかもしれない。そんな高知の生産者が育てるたくさんのフルーツの中から、今回はグアバとブラックベリー、そしてハウスみかんを紹介しよう。



余すことなく食べられる 南国フルーツのグアバ

高知の強い日差しを利用して、完全無農薬で南国フルーツのグアバを育てるのは、南国にしがわ農園の西川さん家族。「グアバの葉は乾燥させてお茶に、種は絞って化粧水に、実はそのまま食べられるんですよ」とグアバを語る西川さんの肌はつやつやだ。グアバは6月下旬頃になると実をつけ始め、夏の終わりにかけて最盛期を迎える。観察時は真っ白な小さな花が咲いており、これから実をつけるグアバへの期待感が高まった。

グアバの木の周りにできる生態系

完全無農薬でグアバを育てる西川さんの農園には、自然と小さな生態系ができていた。木につく害虫のアブラムシは、てんとう虫が食べる。そして、木の間にある用水路にはおたまじゅくしがたくさん。カエルはカミキリムシなどの虫を食べ、カエルが大きくなるとヘビがカエルを食べるのだ。自然の力に、高知のカラッとした強い日差しが加わり、グアバはぐんぐん育っていくそうだ。

1,グアバの魅力をここぞばかりに教えてくれた西川さん家族 2,グアバの白い花。3,葉は一枚ずつ丁寧に並べて天日干しに。乾燥させて、グアバ茶にする。



できるだけ自然に近い状態で育てる

すっきりとした甘酸っぱさが特徴のブラックベリーの食べ頃は6月から8月。ヒロの果樹園で育てるブラックベリーのこだわりは、できるだけ自然に近い状態で育てること。受粉はハチが行い、木の周りにミントを植えることで、天敵のカメムシを避けるという。笑顔が絶えないヒロの果樹園の田村さんからはブラックベリーへの愛がひしひしと伝わってきた。



1

宝石のように光るブラックベリー

完熟したブラックベリーは、黒色に光るつやつやした宝石のようになる。太陽の光をたっぷりうけて育った証拠だ。「ブラックベリーの枝は直立で育ちます。だから、葉が木に影をつくりやすい。1本1本確認して葉を間引き、葉のスペースを広げてあげます」と田村さん。ヒロの果樹園の300本のブラックベリーすべてに手仕事でこの作業を行うという。



2



3



4



5

1,元々は農業とは全く異なる仕事をしていたが退職後、ブラックベリー農家に。一念発起した旦那様の覚悟を見守った奥様にその時の気持ちを尋ねると「やるからには、一緒にやらねばと思った」と照れながら話してくれた。2,高知に魅せられて移住した市吉さんは、田村さんのブラックベリーに惚れ込み、その魅力を世界中に伝えるため活動している。3,視察時は5月上旬。緑色の小さな実が膨らんでいた。4,ブラックベリーはすぐに品質が落ちてしまう。冷凍することできゅっと旨みを閉じこめる。5,田村夫婦のおおらかな人柄に視察メンバーはすぐに惚れ込んでしまった。



1



3

みかんの糖度を凝縮する方法

親子3代にわたってみかんを育てる安岡さん一家。25年前に譲り受けた安岡さんのハウスでは、早生みかんと極早生みかんを育てている。甘いみかんを育てるために、できるだけ水はけの良い土の上で少ない水を与えて育てることで、糖度がぎゅっと濃縮されるそうだ。みかんの話をする間に何度も豪快に笑う安岡さんの人柄が、おいしいみかんをつくる一番の理由なのかもしれない。

1,木からみかんをとて、「食べてみ」と薦めてくれた安岡さん。2,3,小柄なみかんほど、甘さが濃縮されているという。



＼ OKAYAMA'S STORY ／

降水量1mm未満の日が全国で1位と、晴れの日が多い岡山。ぽかぽかとした心地よい日和のおかげか、岡山県民には温厚な人柄が多いという。美しい海景が広がる瀬戸内海に面した県南と積雪による冬の厳しい寒さが訪れる県北が織りなす、味わい深いフルーツたちの生産地を訪れた。そのなかから日本を代表するといつても過言ではない桃とぶどうを紹介。



変わり者と呼ばれる桃の専業農家集団

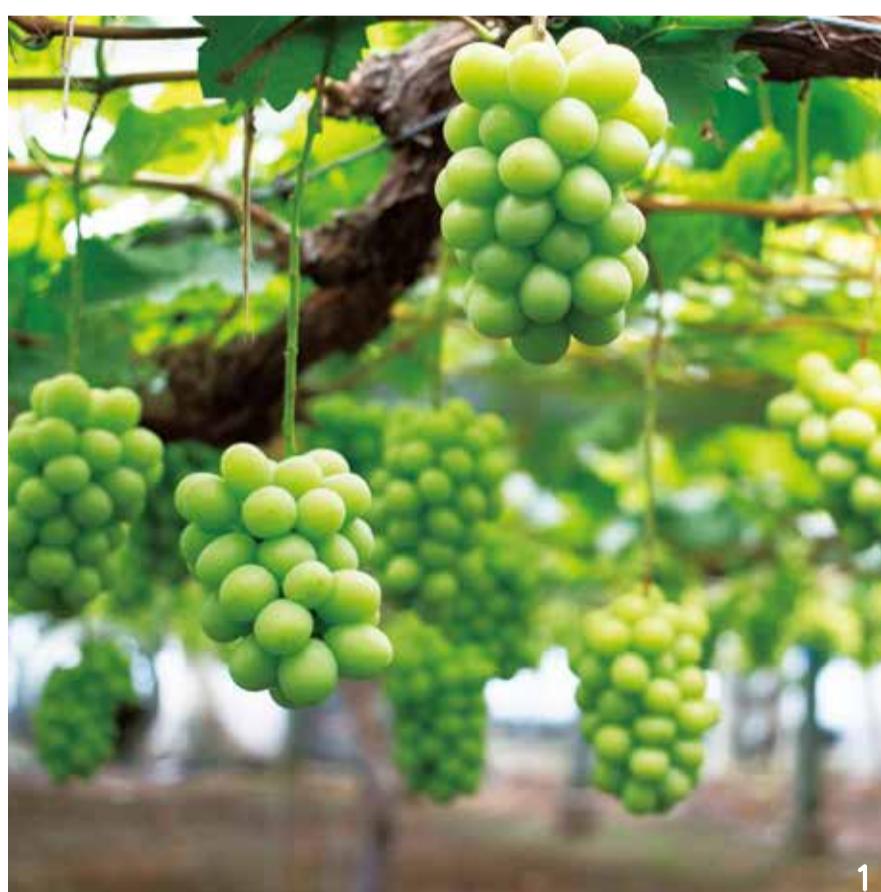
「妻からも面倒くさいって言われることもあります」と笑いながら話すのは、かつての吉備国の中心地域だった歴史の深い総社市で、桃の専業農家集団『総社もも生産組合』を営む組合長の秋山さん。樹に寄り添い、こだわりの栽培方法で全国から「おいしい！」と評判の桃をつくる生産組合には、興味をもったことをとことん追求するマニアックな人が多いという。だからこそ生まれるおいしい桃の味に引き寄せられ、新規就農を希望する若者も増えているそうだ。



樹の気持ちに寄り添った草生栽培

秋山さんたちの桃畠は鬱蒼と草が茂っている。水気に弱い桃を守るために、草に水を吸ってもらいう桃の水分調整をしているそうだ。とはいっても、自然に生えてくる草をコントロールするのは難しい。「生えてくる草で土の環境が分かれる。草が教えてくれるんですよ」と話す秋山さん。人間ができないことを草がやってくれると話しながら自然と真摯に向こうう姿に、訪れた時期はまだ実が青く味わうことができなかった桃への期待感がより一層高まった。

1,桃の味とそのこだわりの栽培方法に惹かれて加わる20代の新規就農者や一度は離れたが孫の代で再度就農する若手も多いという。2,総社もも生産組合の組合長・秋山さんは、スタッフからの信頼も厚い。3,樹にまんべんなく栄養がいくよに摘果作業を行い1本の樹からおおよそ1,000個前後の桃を収穫する。4,桃の樹の寿命は約20年。5,小さい頃からこの畠を訪れ桃に愛着を感じると話す生産者。



甘くなると垂れ下がる たわわに実ったぶどう

明治の頃から先人たちがその栽培方法を受け継ぎ守ってきたぶどう。全国の90%以上のシェアを誇るマスカット・オブ・アレキサンドリアをはじめ、5~12月にかけて様々な種類のぶどうを育てている。訪れた頃に実っていたシャインマスカットは、化学肥料をつかわざるを得ないが、糖度を減らして栽培。熟れた証ともいえるぶどうが纏う白い粉(ブルーム)は、病気を予防し鮮度を保つ働きがある。直接手では触れず丁寧にひとつひとつ収穫されて私たちのところに届くのだ。

1,2、「人間と同じように夜はゆっくり寝かせてあげるんです」と我が子のようにぶどうのことを話してくれたJA岡山西倉敷アグリセンターの難波さんと片岡さん。3,急な傾斜に植えられた何本ものぶどうの樹。土を乾かさないよう樹木の皮を原料とした肥料でふかふかのクッションをつくるという。



\ AOMORI'S STORY /

青森のフルーツがおいしい理由は、その冷涼な気候にある。夏に吹く“やませ”と呼ばれる季節風が暑さを和らげ、複雑な地形による昼夜の寒暖差がフルーツを甘く香り豊かにしてくれるのだ。青森といえば言わずと知れた、全国一のりんごの産地だが、さくらんぼや桃、洋なし、いちごなどさまざまなフルーツも愛情を込めて育てられている。飲食のプロが目利きした青森ならではのフルーツの生産地を紹介しよう。



子どものように慈しんで育てられる、りんごたち

「りんごも人と同じよ」と愛嬌たっぷりの笑顔を浮かべながら広大なりんご畠を案内してくれたのは、南部町で夫と果樹園を営む川守田久美子さん。いっせいに清楚な花を咲かせているのは、樹齢20年ほどの“働き盛り”的りんごの木だ。りんごは実をつけるまでに10年、ハタチになってやっと一人前。若い木に実るりんごはフレッシュなおいしさで、30年40年の木は落ち着いた味わいになるという。



訪れた人々の心にじんわり残る、やさしい味

川守田さんはりんごの他に、さくらんぼ、桃、プラムも育てている。桃とプラムは“学生さん用”。農家民宿で中学生の受け入れもしている川守田さんが、りんごの時期以外でも、もぎとり体験や採れたてのフルーツのおいしさを味わえるように、との想いから栽培しているのだ。ここで実るフルーツは、川守田さんの人柄そのもの。素朴でやさしい味がする。青森のお母さんに会いたい、と何度も訪れる人も多いそうだ。

1.先日は「はるばる京都まで以前農園を訪れた学生さんの結婚式に参加してきた」と川守田さん。2.「何本あるか数えたことなんてないわよ！」という広大な果樹園は、手入れが行き届いて、りんごの木はいきいきと枝を伸ばしている。3.青森県オリジナルの新品种「ジュノハート」は、ハート形のさくらんぼが実るそう。4.実がついたばかりのさくらんぼの赤ちゃんを食べてみると「ちゃんと、さくらんぼの味がする！」と大興奮の視察メンバー。



一途に原種を守ってきた、日本一のカシスの産地

7月になると腰丈の木に、漆黒に輝くカシスがすずなりに実る。約160人の農家からなるあおもりカシスの会は、1985年に設立されて以来、原種にこだわり続けてきた。ヨーロッパでは絞り汁が万病に効く秘薬ともいわれるカシスは、原種ほど栄養価が高く、カシス本来の力強い風味が楽しめる。農薬に頼らず、ひとつひとつ実を手摘みするなど手間を惜しまず育てたカシスは、宝石のような美しさだ。

1.あおもりカシスの会会長の石岡大亮さん。2.青森市は豪雪地帯。冬には零度以下になる日もあり、カシスは雪に埋まる。しかし、その寒さがないと春に花が咲かないそうだ。まさに青森の気候に適した果実である。3.青森は国内カシスの出荷量8割以上を占める一大産地。生果のほか冷凍やピューレ、ジュースなどに加工して出荷される。



大手製紙会社がいちご栽培に挑戦

いちごの生産地として知られる八戸で、一風変わったスタイルでいちご栽培を手掛けているのは三菱製紙の八戸工場。工場発生のエネルギーを活用したビニールハウスには、製紙資材である布を使っていちごが植えられ、元氣いっぱいに赤い実をつけていた。栽培されているのは『なつかかり』。6月から12月に収穫される品種で、上品な甘み、酸味とのバランスのよさが特徴だ。

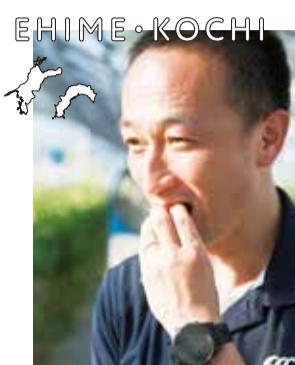
1.開発担当の岡風呂兼一さん。4年前から新事業の一貫として、いちご栽培をスタートした。2.収穫されたいちごは八戸市内の菓子店を中心に出荷されている。3.いちごは暑さに弱いため、ここではカンバスと呼ばれる製紙用資材にいちごを植え、土の温度を適正に保っているそうだ。“製紙工場で農業”という驚くが、工場の排熱や蒸気、資材などを有効活用した、エコで画期的な取り組みである。



RESTAURANTEUR'S VOICES

全国の生産地を訪れたレストランの声

全国のフルーツを目利きするため生産地を訪れた、グランフロント大阪の10店舗のレストランのシェフやマネージャー、ソムリエたちの声。つくり手と出会い、その育て方に直接ふれたことでどんなメニューが生まれるのか。飲食のプロならではの視点を覗き見してみよう。



お客様に喜ばれる食材を求めて

愛媛の河内晩柑、ブラッドオレンジが酸味と甘みのバランスが絶妙でデザートにぴったりです。高知のブラックベリーも大粒で魅力的でした。土作りから収穫まで自然の恵みを活かす生産者さんの想いを、お客様に味わい愉しんでもらえるようにメニューをつくりたいと思います。

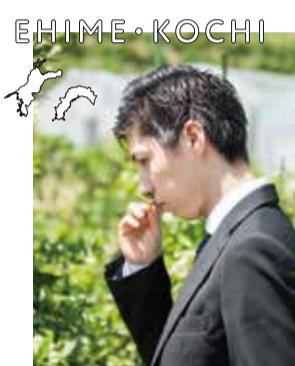
南館 7階
焼き肉 鶴橋 烧肉 白雲台
代表 吳龍一 氏



人生で初めて訪れた生産地

初めて訪れた生産地では、生産者の想いやフルーツに対する愛を直接聞くことができ、知らなかったことばかりで本当に勉強になりました。どの食材のストーリーも魅力的で、どのように料理すれば愛媛と高知の食材を活かすことができるかなど考えられる貴重な機会でした。

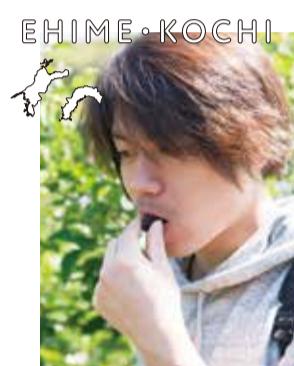
南館 7階
フランス料理 BISTRO & CREPERIE Pan de mère
スタッフ 永井 亜実 氏



素材の味を引き立てたい

特に高知のグアバが気に入りました。一口いただくと、やさしく、ほのかな甘みと酸味があったのでバニラアイスと一緒にパフェのようなドリンクにしてもいいなと。現地にいくとアイデアがいろいろ膨らみます。実がなるのはまだ先なので、木になっているグアバもいつか見てみたいです。

南館7階
イタリア料理 Tana La Terrazza
サービス責任者 松下慎氏



現地でメニューを考案できる愉しさ

愛媛の柑橘類のポテンシャルの高さ、種類の多さに驚きました。実際に現地で食材のことを知ると、料理のイメージがどんどん湧いてきました。今回はミックスジュースですが、手を加えずに、サラダやカルパッチョにも愛媛の柑橘を使いたいと思いました。

南館1階
マーケットバル SOSH THE MARKET BAR
店長 藤井洋介 氏



生産者にしかわからないことも

ぶどう畑を訪れたとき、見た目はとてもおいしそうでしたが、糖度がまだ足りず収穫にはまだ早いと生産者にしか分からない事も教えていただきました。エノテカでは、やはりワインとマスカットを使用したワインカクテルの展開を考えていきたいと思っています。

うめきた広場地下1階
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 氏



桃のこだわりに圧倒

一口に桃といっても、様々な品種とそれとの旬や特徴があることを知り、学びとなりました。生産者さんのこだわりをしっかり伝えられるよう、桃をつかったメニューを考案してみたいと思います。

うめきた広場地下1階
カフェ 24/7 cafe apartment
マネージャー 土屋綾香 氏



生産者の想いを無駄にしないメニューを

生産地を訪れた際は、まだ収穫前ということもありますので、できなかつたのですが、きっとおいしいだろうと想像させてくれるこだわりに触れることができ貴重な経験となりました。樹の1本1本、桃1つ1つに込められた想いを無駄にできないなと強く思いました。

うめきた広場地下1階
フレンチカフェ CRÊPERIE Le Beurre Noisette
店長 桐生聰氏



たくさんの刺激をもらいました

青森ならではの冷涼な気候で育つフルーツや野菜、海産物の魅力を知るとともに生産者のこだわりを感じました。また農業や食育への関心の高さにも驚きました。素材として惹かれたのは、りんごやカシス。サンゴリアやマセドニア(フルーツサラダ)に使ってみたいですね。

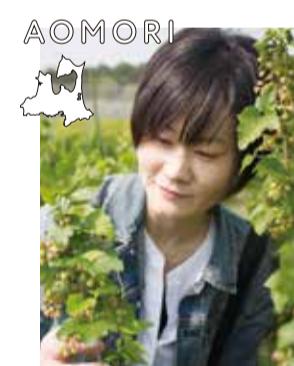
南館7階
スペインバル Bar Espanol LA BODEGA
店長 平弘毅 氏



青森の熱意に感動

青森を訪れて、フルーツの栽培がいかに難しいかがよくわかりました。そのなかでも農家の方々の優しさに満ち溢れた姿が印象的でした。生産者をはじめ、地元食材を広めようと熱心に活動をしている方々とお話しでき、今後の自分の糧となる経験になりました。

南館7階
イタリアンバル Italian Bar PIENO festa
店長 小住篤史 氏



新フレーバー開発に繋げたい！

観察に訪れた時期は、見渡すかぎりのりんご畠に花が咲いてとてもきれいでした。また、関西では見かけない品種がたくさんあることもわかり、勉強になりました。当店では毎年冬に販売するりんごジェラートが人気なので、新しい品種にも挑戦してみたいですね。

うめきた広場地下1階
ジェラテリア&バー BAR & GELATERIA RAFFINATO
大阪エリアマネージャー/パリスタ 大西環 氏

SPECIAL THANKS 訪れた生産地

EHIME

- 農業生産法人 株式会社小林果園 / 吉良賢二さん
- みかん研究所 / 加美豊さん
- 有限会社南四国ファーム / 清家久万夫さん
- 株式会社あいなんマザーズ / 酒井平雄さん

KOCHI

- ヒロの果樹園 / 田村博さん
- 有限会社吉本乳業 / 吉本剛さん
- JA土佐香美農業協同組合 / 安岡義徳さん
- 南国にしがわ農園 / 西川隼平さん・西川きよさん
- 株式会社西島園芸団地 / 高芝泰子さん

OKAYAMA

- 蒜山酪農農業協同組合 / 有富丈さん・中村貢易さん
- 農業生産法人ひるぜんワイン有限会社 / 植木啓司さん
- 総社もも生産組合 / 秋山陽太郎さん・吉富達也さん 他
- JA岡山西倉敷アグリセンター フルーツフラワーセンター / 片岡剛志さん・難波幸夫さん

AOMORI

- 三菱製紙株式会社 八戸工場 / 開発担当 岡風呂兼一さん
- 株式会社弘果物流 / 開発商品課 舘山良香さん
- あおもりカシスの会 / 会長 石岡大亮さん

- しゅう＆くっこハウス 二人の果樹園 / 川守田久美子さん
- NPO法人 青森なんぶの達者村 / 代表理事 沼畠俊吉さん
- 合同会社ひろさきマーケット / 小笠原剛さん

- 株式会社森の中の果樹園 / 佐々木耕平さん
- 健康村・有限会社ファーム・マールス / 成田陽一さん
- 青森市中央卸市場・青森魚類株式会社 / 山口淑輝さん

LIMITED MENU × CHEF'S POINT

夏のフルーツをミックスジュースで味わい愉しむ44日間

7月21日(土)～9月2日(日)

グランフロント大阪

北館地下1・1階、南館1・2・7・8階、うめきた広場地下1階の26店舗にて

夏を快適に過ごすため、毎日の食卓に手軽に取り入れたいフルーツ。グランフロント大阪の26店舗のシェフたちが、全国の夏のフルーツ2種類以上を組み合わせて、大阪人のソウルフルードとも呼ぶべきミックスジュースやフルーツたっぷりのお酒、夏にぴったりのスイーツを考案。83～90%を水分が占めるといわれるフルーツなら、渴いた喉や体をすみやかに潤してくれそう。この夏、グランフロント大阪をめぐって、全国の夏のフルーツを目利きして味わおう。



P.11～14で紹介する限定メニューを注文
いただいたお客様においしいフルーツなど
が当たる! 詳細はP.16をチェック。

*各シェフが使用したフルーツは **FRUITS** をチェック! *使用フルーツアイコンに産地の記載のない食材は、産地が変更する可能性があるものです。



Chefs' Fruit Selection

- シェフが選んだ全国の夏のフルーツ -

OKAYAMA

— 岡山 —



白桃

恵まれた気候と長年の先人の技術により透き通るように白く、ジューシーでなめらかな口当たりの桃に。(P.7参照)



シャインマスカット

品質の高さから国内外から人気。マスカット香を有する種なしぶどうとして、食味も優れ糖度が高く皮ごと食べられる。(P.7参照)



りんご

AOMORI

— 青森 —



夏秋いちご

暑さに弱いいちごだが、こちらは暑い夏でも収穫できる珍しいいちご。甘みと酸味のバランスが良い。(P.8参照)

etc...

etc...

KOCHI

— 高知 —



マンゴー

南国土佐の太陽を浴び、水分をコントロールして育てた糖度の高い濃厚なマンゴー。上品な香りとコクのある甘み。



グアバ

自然農法で栽培した国内でも珍しい無農薬グアバ。樹上でぎりぎりまで熟させ香りや糖度を最大限に引き出している。(P.5参照)

etc...

EHIME

— 愛媛 —



河内晩柑



ブラッドオレンジ

太陽の恩恵を受けた愛媛だからこそ育つイタリアシチリア島が原産地のフルーツ。コクのある甘さと濃厚な香り、果汁たっぷりの果肉が特徴。(P.5参照)

etc...

OKINAWA

— 沖縄 —



シークワーサー

沖縄の方言で「シー(酸っぱい)」「クワーサー(食べさせる)」の意味を持つ酸っぱさがやみつきになるフルーツ。



パインアップル

地元の人々が昔から愛してやまないフルーツ。甘酸っぱい果汁がたっぷりでジューシーな食感。

etc...

OTHERS



バナナ



キウイ

etc...

CAMPAIGN

—キヤンペーン—

夏のフルーツを飲んで食べて 各県のフルーツなどをゲット！

7月21日(土)～9月2日(日)

フェア期間中、限定メニューを注文してスタンプを2個*集めると、各県の豪華フルーツなどが当たる抽選にチャレンジいただけます。

※写真はイメージです

抽選会場：食の情報ラウンジ ぐるなび（グランフロント大阪うめきた広場1階）
時間：10:00～21:00 *スタンプは1オーダーにつき1スタンプ



白桃ラッシー

¥810 終日提供可能

瑞々しい岡山の白桃の爽やかな甘みと風味を感じるラッシー。ほんのり感じるりんごの酸味がポイント。同じ白桃でも時期ごとに種類が異なるので、その味の違いも楽しんでみて。



Chef's mekiki point

岡山で出会った白桃が主役のラッシー。粗めのミキシングで白桃の食感を残し、自然な甘みを生かすためにてんさい糖で少し甘みをプラスした。



カフェ 24/7 cafe apartment

営業時間 10:00～22:00 電話番号 06-6377-5777

栄養バランスの取れた一汁三菜の食事のほか、和スタイルのデザートも充実。ランチ、カフェ、ディナーはもちろん、ゆっくりお酒を愉しむこともできる。



FRUITS



natu ~ MIX♡

¥1,053 終日提供可能

白ワインやりんごジュースで煮込んだピオーネと、ヨーグルトや白桃と合わせたグアバの贅沢2層仕立て。ビタミンCたっぷりの夏のナチュラルMIX！

※砂糖不使用、食べられるストローでエコ



Chef's mekiki point

グアバとピオーネの甘みや酸味が引き立つように4種類のフルーツを組み合わせたミックスジュースは、牛乳にココナッツの香りを移している。



ケーキ・カフェ
La Terrasse
Café et dessert

営業時間 10:00～22:00
電話番号 06-6485-7788

人気のパンケーキをはじめ20数名のパティシエがバッカアップするデザートは本格的で感動的！ランチやディナーでは、シェフ自慢のヘルシーでリッチな料理も勢揃い。

温州みかんと
シャインマスカットの
ミックスジュース

¥659 終日提供可能

程良い酸味のある温州みかんと強い甘みを持つシャインマスカットを、バナナや牛乳と合わせてミックスジュースに。下層にたっぷり注いだジュレの“ぶるん”とした食感がアクセント。

FRUITS



FRUITS

マスカットロワイアル
(マスカット2種・各1粒付き)

¥1,296

終日提供可能 限定1日15杯

華やかなマスカットの香りと心地よい甘みが押し寄せる一杯。“ぶどうの女王”と呼ばれるマスカット・オブ・アレキサンドリアとシャインマスカットと一緒にいただけば、より香り立つ。



Chef's mekiki point

口当たりなめらかなミックスジュース。爽やかな味わいの温州みかんとシャインマスカットのジュレは、果肉入りでフレッシュ感も楽しめる。

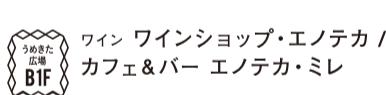


パリにあるネオビストロ、ル・ブル・ノワゼットのティエリーブランキ氏が展開するガレット＆クレープ専門店。ティラミスやパンナコッタなどスイーツをのせたクレープも人気。



Chef's mekiki point

夏らしく色合いも美しいマスカットをチョイス。マスカットの香りと甘すぎない飲み口で、シャンパンやワインが苦手な人でも飲みやすい。



フランスやイタリアをはじめ、世界各国のワインが約1,000種類揃うワイン専門店。生ハムやチーズの盛り合わせなどと共に店内でワインを愉しむこともできる。

ミックスジュースの
ジェラート

¥486～896

終日提供可能

甘みたっぷりの黄桃とバナナに、程良く酸味の利いたオレンジを組み合わせたジェラート。ミックスジュースを新感覚でいただく“食べるミックスジュース”で暑い夏を乗り切って。

FRUITS

愛媛県 河内晩柑の
サングリア(赤・白)

¥594 終日提供可能

ミネラル豊富な土壌で育った河内晩柑を丁寧に手摘み収穫している農家さんから仕入れる。ジューシーかつ程良い甘みと酸味、香りをワインに移した。暑い季節の一杯目におすすめ！



Chef's mekiki point

濃厚なショコラートやピスタチオのジェラートをはじめ、ほのかな酸味が愉しめる白桃のジェラートと組み合わせて愉しんではほしい。



レストランで作りあげる、素材を生かした調理法にもこだわったジェラートが味わえるほか、エスプレッソやカプチーノ、パニーニも愉しめるイタリアンバー。



Chef's mekiki point

シンプルに皮付きでカットした河内晩柑とオレンジ、ローズマリーやタイム等の香草を、3～4種ブレンドしたワインに漬け込んだ。穏やかな酸味が特徴。



NYの市場の中の食堂がコンセプト。生産者さんからその日に届く野菜、肉、鮮魚をリーズナブルかつカジュアルに提供。常備40種類以上のワインを取り揃えている。



パインとシークワーサーのスムージー

¥800 終日提供可能

沖縄産のパイナップルとシークワーサーを使った、トロピカルな一杯。パイナップルの果肉感と濃厚なシークワーサージュースが絶妙なバランスで、すっきりと爽快な飲み口。



バリスタ 横田 裕太 氏

Chef's mekiki point
パイナップルは、ミキサーにかけあえて果肉感を残した。パイナップルの甘酸っぱさとシークワーサーの酸味を合わせて爽やかに仕上げている。



カフェ&プラスリー
AUX BACCHANALES

営業時間 9:00～23:00
電話番号 06-6359-2722

本場の贅わいと味わいが息づく空間の中で、“フランス大衆食文化を伝える”。定番のカフェメニューから旬の食材を利用した季節メニューまで、本場の味を堪能できる。



夏の果実のミックスフルーツ ジュースのタルト

ホール(25cm) ¥7,128

1カット ¥753 終日提供可能

ミックスフルーツジュースをイメージしたタルトには、アプリコット、パイナップル、オレンジ、バナナ、桃を使ったムースを作り、仕上げにバナナやパイナップルなどをふんだんに使ったスイーツ。



店長 根本 謙 氏

Chef's mekiki point
タルト土台にさまざまなフルーツのムース、赤桃のジャムとスponジを重ね、バナナやパイナップル、白桃などを飾り付けた。



ケーキ・カフェ
Qu'il fait bon

営業時間 10:00～21:00
電話番号 06-6485-7090

1991年にオープンしたタルト専門店。世界中から集めた様々なフルーツや旬の食材など、素材にこだわり、タルトとして提供している。カフェスペースもあり。



ゆずはちみつ スカッシュ

¥450 終日提供可能

高知産のゆず果汁と愛媛産のみかんの花の蜂蜜をベースにしたソーダ。ゆずの香りとみかん蜂蜜の甘酸っぱさが暑い夏にぴったり。底に沈んだゆず果汁＆みかん蜂蜜をかき混ぜていただけ。



Chef's mekiki point

暑い夏に柑橘系でさっぱりしてほしいという一杯。みかん蜂蜜をゆず果汁でかき混ぜ、ソーダを加えて完成。ミントを添えて清涼感をプラスした。

南館 2F
オセアニアスタイルコーヒー
Komin Cafe

営業時間 10:00～20:00 電話番号 06-6359-4750

成熟したコーヒー文化から生まれたオセアニアスタイルのエスプレッソドリンクが楽しめるカフェ。ニュージーランドの国民的デザート「パブロバ」などスイーツも。



マンゴーとみかんのスムージー(左) マンゴーといちごとみかんのフルーツソーダ(右)

各¥500

終日提供可能 限定1日各20杯

清涼感を届けてくれる2種類のノンアルコールドリンク。スムージーは、マンゴーとみかんの相性抜群でデザート感覚でいただける。フルーツソーダは、ゴロゴロフルーツが入っていてコスパ高!



Chef's mekiki point

スムージーは、ヨーグルトと牛乳をいれてミックスジュース仕立てに。フルーツソーダは、底のマンゴーピューレをかき混ぜながらいただく。

南館 7F
牛たん料理
味の牛たん 喜助

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6485-7910

仙台牛たん焼きの専門店。肉質が良く、柔らかい牛たんを厳選して仕入れ、さらにその味わいを職人たちによる丁寧な作業で仕込み、旨みをじっくりと熟成させている。



Chef's mekiki point

マンゴー、ミックスベリー、白桃のムースを作って凍らせたものを、かき氷にしてなめらかな食感に仕上げた。カラフルな彩りも愉しんで。

洋食 浅草 キッチン大宮

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6485-7195

洋食 浅草 キッチン大宮DELI

営業時間 10:00～22:00 電話番号 06-6485-7095

東京浅草の名店『レストラン大宮』のオーナーシェフであるシェフ大宮勝雄がプロデュース。長年培った下町洋食の味が気軽にいただける。名物大人のお子様ランチも人気。



マンゴーとグアバの真夏のミックスジュース

¥756 15時以降提供可能

夏らしいグアバ、マンゴー、パイナップルを使ったパフェのようなミックスジュース。グアバのすっきりとした酸味とマンゴーのもつた甘みがよく合う。かき混ぜていただけ。



Chef's mekiki point

グアバのピンク色、マンゴーのオレンジ色、グラスに飾ったパイナップルが夏を演出。グラスの底には、バニラアイスを添えてひんやりと。

南館 7F
イタリア料理
Tana La Terrazza

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6485-7507

水槽よりあげるオマールエビやワタリガニ、当日仕入れの魚介類を使ったイタリアンがいただける。ピッツアや新鮮野菜など店内の窯で焼き上げる窯料理も豊富。



青森りんごのモヒート

¥850 終日提供可能

ミントとライムの清涼感たっぷりなモヒートは、ふじの酸味と桜黄雅の強い甘みでバランスを整えた。りんごのジューシーさがぎゅっと詰まった一杯で夏の涼を愉しもう。



Chef'smekiki point

最初にライムのさっぱり感を味わったら、グラスに沈んだりんごのスライスとダイスをかき混ぜて、モヒートの味わいに変化を生み出してみて。



スペインバル
Bar Español
LA BODEGA
営業時間 11:00～23:30
電話番号 06-6485-7796

漁港から直送される新鮮な魚介や肉のおいしさを生かした本格スペインバル。スペイン各地からおいしいワインを取り揃えている。



青森県産カシス&モモのミックスジュース

¥735 終日提供可能 限定1日10杯

青森産のカシスと桃を贅沢に使い、ヨーグルト、牛乳、蜂蜜、レモンを加えたナチュラルな一杯。珍しいカシスと桃の組み合わせが意外にもマッチ。つぶつぶのカシスの食感がアクセントに。



Chef'smekiki point

青森で国産のカシスが栽培されていることに驚き、今回のメニューを考えた小住店長。カシスと桃が絶妙なバランスで引き立て合う。



イタリアンバル
Italian Bar
PIENO festa
営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7014

常時30種類以上のワインが揃う人気バル。A4A5ランクの宮崎牛や鳥取万葉牛、こだわり野菜を取り揃え、ピツツアやパスタ、メイン料理が愉しめる。



柑橘赤酒ハイボール

¥600 ディナーのみ

古代米の赤米で作られた日本酒『伊根満開』。ロゼのような華やかさと酸味を感じるこのお酒に、愛媛の冷凍柑橘を氷代わりにゴロゴロ入れて。サワーバージョンもあるので好みで。



Chef'smekiki point

柑橘の酸味と伊根満開の酸味が絶妙にマッチ。冷凍柑橘は、溶け出すと風味と味わいが広がる。伊根満開の綺麗な赤色もポイント。



おでん・焼とん
大坂おでん 焼とん 久
営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6374-8999

徳島青柳三代目主人・小山裕久氏が監修。豊穣な阿波の食材と鳴門の豊かな魚介類を使った、2種類の出汁でいただく紅白おでんや阿波のおばんざい、焼とんを。



Chef'smekiki point

オモニが厳選した夏にぴったりのフルーツを豪快に盛り付け。素材の魅がまるごと味わえるサワーで気分爽快。



お好み焼き
鶴橋 お好み焼き オモニ

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6485-7662
オモニのお好み焼きは、細切りのキャベツと少量の生地で焼く、軽さが特徴。名物のオモニ焼きなど35種類のお好み焼きのほか、トッピングも豊富。



なめらかババロアとオレンジゼリー

¥450

終日提供可能、限定1日10食

酸味のあるオレンジゼリーとババロアのデザート。和製グレープフルーツと称され爽やかな味わいが特徴の河内晩柑と、ブラッドオレンジをトッピングしたお口直しにぴったりの一品。



Chef'smekiki point

愛媛が誇る2種の柑橘を果肉で味わったり、ゼリーとからめて食することで、甘みや酸味の変化を楽しんでほしい。



焼き肉
鶴橋 焼肉 白雲台
営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6147-4129

肉質等級5限定の黒毛和牛(仙台牛)をメインに、30余年前からの石焼ビビンバや20分以上練り込んだブリーフリ麺の冷麺など、本格韓国料理が揃う。



Chef'smekiki point

素材の甘みを生かし柔らかく仕上げた白桃のコンポートやユレで、食感の違いが愉しめる炭酸ドリンク。爽やかなレモン風味がアクセント。



フランス料理
BISTRO & CREPERIE Pan de mère
営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6485-7280

フランス語で“母のフライパン”を意味する店名通り、フランスで日常的に親しまれている各地の郷土料理やガレット、シードルがラインナップ!



土佐のミックスラッシー

¥700 終日提供可能

カンテグランデ自慢のラッシーに土佐の恵みを組み合わせた一杯。一口目からマイルドなヨーグルトの風味に、文旦とゆずの爽やかさが絶妙にマッチ! ゆずゼリーの食感の変化も愉しんで。



店長 谷 京美 氏

Chef's mekiki point
11種類のスパイスが入ったチキンカレーとの相性も良く、スッキリした後味が特徴。蒸し暑い日本の夏をインドカレーとミックスラッシーでどうぞ。



カフェ
CANTE GRANDE
営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6359-5516

大阪にチャイを広めたカンテ・グランデの名物のチャイはもちろん、厳選した紅茶やオリジナルケーキなどのスイーツも揃う。本格的なインドカレーやチャバティも味わえる。



野菜のスムージー

¥780

終日提供可能 限定1日10杯

リュミエールらしく野菜を使い、フルーツと組み合わせたスムージー。赤色のビーツに、オーガニックのいちご、そしてりんごジュースとフランボワーズのピューレで体にやさしい一杯が完成。



南国フルーツのトロピカルカクテル

¥1,296

*ミックスジュース(ノンアルコール)の場合 ¥950
ランチのみ 限定1日10杯

盛り上がる事間違いなしのハーフヤードグラスで登場! 南国のフルーツをふんだんに使い、ダンシングクラブのテーマカラーである赤色がポイント。パーティーやインスタ映えでも重宝しそう。



Chef's mekiki point

ビーツは甘めの野菜なので、酸味のあるいちごとフランボワーズを合わせ、りんごジュースで飲みやすく仕上げた。野菜料理にも合わせやすい。

現代風野菜フレンチ
リュミエール大阪KARATO

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6485-7515

ミシュラン星付きシェフ唐渡氏による、現代風野菜フレンチレストラン。おいしいご馳走と健康な身体づくりの両立を目指した“野菜の美食”を追求。



Chef's mekiki point

背の高いハーフヤードグラスを使い、見た目のインパクトも重視。赤色のシロップを加え、綺麗なグラデーションを表現した。

アメリカンシーフードレストラン
DANCING CRAB

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6485-7325

シンガポール発、アメリカ・ルイジアナスタイルのエンタテイメント・レストラン。選べるソースを付けて、カニや海老、貝などを豪快に手づかみで!



高知県三柑の柑橘サワー

¥650

ディナーのみ
※別途サービス料 ディナー10%

文旦、小夏、みかんを使って柑橘のおいしさをぎゅっと詰め込んだミックスサワー! 文旦のほろ苦さ、小夏の甘酸っぱさ、高知のみかんの甘みがマッチした和食に合う一杯。



シャインマスカットと白桃のパフェ

¥1,080

終日提供可能 限定1日10杯

桃のゼリー、フロマージュ、桃の果肉とソース、スポンジ、シャインマスカット、バニラアイス、シャンティを重ねた7層のパフェ。一層ずつ食べても一緒に食べてもおいしいので、お好みで。



Chef's mekiki point

ばさら名物トマトすき焼き、寿司と合わせて愉しめる日本料理店らしい柑橘サワーは、夏に飲みたくなる爽やかな味わいに仕上げた。

和食
日本料理 大坂ばさら

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6485-7786

東京で大人気のばさら名物トマトすき焼きが大阪上陸! 日本料理人小山裕久氏の創意あふれる日本料理店。



Chef's mekiki point

女性スタッフが考案したかわいいパフェ。下から上に味の濃淡を付けて層にして、シャインマスカットと白桃の味を感じられるよう他の食材をチョイス。

メンズ・レディス・雑貨・カフェ
OVER THE CENTURY

営業時間 10:00～21:00 電話番号 06-6292-5288

「これから出会う新しくて心踊るモノ」と「いつの時代も色褪せないモノ」に価値を求めた、日々の暮らしを少し豊かにしてくれるのは“衣食住”的キュレーションストア。



(右から)
パッション ヴァイス、
バーネン ヴァイス、
フランツィスクーナー
ヴァイスビア

セット ¥1,598 ※単品は¥842～
17:00まで提供可能
※別途サービス料 ディナー10%

ドイツビールのフランツィスクーナー ヴァイスビアを使ったビアカクテル。マンゴージュースと合わせたパッション ヴァイスとバナナジュースを使ったバーネン ヴァイスと一緒に飲み比べてみて。

自家製サンガリア
(赤・白・ロゼ)

¥1,998 (M 2～3名用)

¥3,888 (L 4～6名用)

終日提供可能
※別途サービス料 ディナー10%

夏にぴったりのフルーツが入ったサンガリア。赤・白・ロゼの3種類から選べる。お好みでフルーツをつぶしながらいただくと、味わいをより感じられる。みんなでシェアするのもおすすめ。



Chef's mekiki point

フランスツィスクーナー ヴァイスビアは、マイルドで苦味が少なく、バナナの果実香を持つ。バナナやマンゴーのジュースと合わせると香りも立ち飲みやすい。

ビアレストラン
世界のビール博物館

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6371-6968

ドイツ、ベルギー、イギリス、アメリカ、チェコ、アジアといったビール大国から直輸入した樽生ビールなど、180種類以上のビールを集め、まさにビールの博物館。



Chef's mekiki point

酸味のあるフルーツを使うと、清涼感のある飲み口になる。漬け込む方法もあるが、同店では提供する直前にフルーツを入れ、さっぱり仕上げている。

イタリアン・フレンチ
世界のワイン博物館

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6371-6978

店内には2000本収納可能な特注ワインセラーがあり、様々な国のワインを愉しむことができる。料理は、おつまみ、ワンコインメニューはじめイタリアン・フレンチベースの前菜からメイン料理まで豊富。

※紹介しているメニューの提供可能時間は各店舗情報内に記載しております。※価格は全て税込みです。※別途サービス料が必要な店舗がございます。※旬の食材を使用しておりますため無くなり次第終了となりますことをご了承くださいませ。

食材が育ったルーツを学び、食材選びの道しるべに

Tracing the roots of the Osaka classic, 'mixed juice'

大阪発祥ミックスジュースのルーツを紐解く

なぜミックスジュースは大阪で生まれ、今でも愛されているのだろう。

今回、ミックスジュース発祥の店である『千成屋珈琲』の4代目・白附氏に、そのルーツと長く愛されてきた理由を伺った。



大阪人に愛されてきた理由

フルーツを無駄にしたくないという想いで生まれたミックスジュース。そこには、大阪商人はもちろん商人としての基本である、無駄なく最後まで使う“始末の精神”を見ることができる。そのような考え方も、ミックスジュースが大阪の人々に広く愛されている理由のひとつかもしれない。また、当時フルーツは贅沢品でご馳走だった。「いままでいうスイーツの原点だったのではないか」と白附氏。“贅沢品のフルーツが何種類も入っている”のも、当時の人々を喜ばせ、ミックスジュースが愛されてきた理由なのだろう。大阪では、喫茶店だけでなく家でもお母さんがミックスジュースを作り、飲む習慣がある。大阪人にとっては、ソウルフードと呼ぶべき存在なのだ。

コラム COLUMN

今回、ミックスジュースの秘伝レシピを一部公開してくれた。これを参考に、フルーツや牛乳の量を調整して、自分なりのミックスジュースを作ってみてはいかがだろう。



創業当時の看板メニュー

バナナ

他のフルーツより
ちょっと多めに
バナナを入れる。

りんご

りんごの酸味は、ジュースを
飲んだ後のスッキリ感を
演出してくれる。

氷

フローズンのように、
碎いた氷も一緒に
ミキサーへ。

みかんと黄桃

みかんの酸味、黄桃の
水分量も重要な要素。

牛乳

フルーツの自然の甘みを引き立てる。ここは企業
秘密だが、千成屋珈琲では、牛乳にある甘みをプラ
スすることで、オリジナリティを出しているそう。



初代店主の娘さん。創業当時、
お店を手伝っていた時の写真。

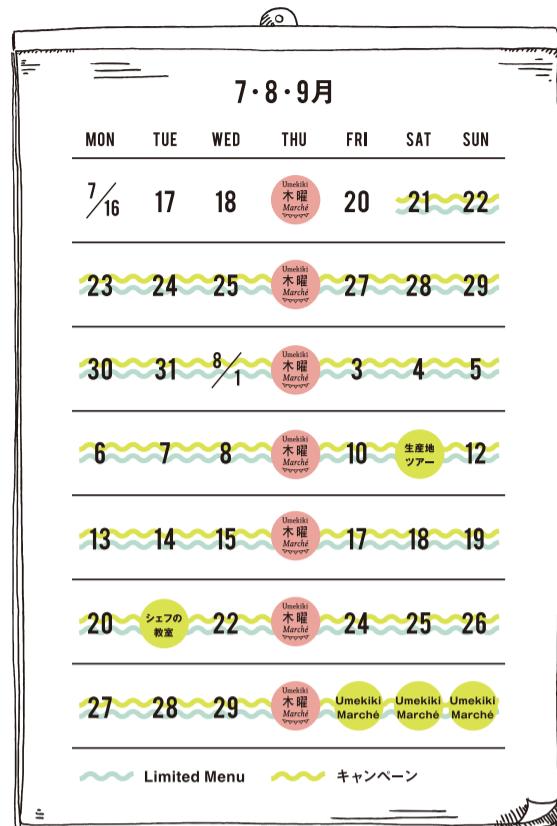


INTERVIEW 取材協力

千成屋珈琲 4代目
白附 克仁 氏

大阪・新世界出身。千成屋珈琲が
閉店すると聞き、「何としても名物
のミックスジュースを残したい」と3
代目店主の恒川氏と話し合いを経て、2017年に4代目就任。TV局勤務の経験を生かし、「古きを温め次
世代へと発信するお店」をコンセプトに展開している。

EVENT GUIDE



7/21(土)
~
9/2(日) LIMITED MENU
×
CHEF'S POINT

夏の暑さで食欲がなくなったときこそ、元気をくれるのが夏のフルーツだ。フルーツに含まれる水分は乾いた身体をすみやかに潤してくれる。今回グランフロント大阪の様々なジャンルのシェフたちが、各県のフルーツを使ったミックスジュースやスイーツを考えてくれた。夏を乗り越えるための元気をくれるフルーツを味わい尽くす44日間。



8/21(火) シェフの教室
15:30~17:00



ガレットのルーツや文化、作り方を学び、味わうシェフの教室を開催。当日はPan de mère自慢のクレープのトッピング体験やこの夏限定のPan de mère特製ミックスジュースも愉しめる! 詳細はUmekiki公式HPにて。

- ・開催店舗/場所: フランス料理 BISTRO & CREPERIE Pan de mère(南館7階)
- ・持ち物: 筆記用具、エプロン
- ・定員: 30名
- ・価格: 大人3,000円/小学生1,500円/幼児以下無料
- (税込/乾杯ドリンク・実食・ミニガトーショコラのお土産・ランチサービス券付)

*料理にはそば粉・卵・乳製品・ナツツを使用しております。

8/11(土) 生産地ツアー

シェフといく岡山で桃狩りとスイーツ作りを学び味わう

シェフとともに果物の宝庫、岡山県を訪れ収穫体験とスイーツ作りを行うツアー。La Terrasse Café et dessertのシェフも同行しスイーツの作り方をレクチャー! 家族で参加して夏休みに学びたっぷりの貴重な体験を! 詳細はUmekiki公式HPにて。

- ・開催場所: 岡山県(グランフロント大阪からバスにて送迎あり)
- ・持ち物: 筆記用具、エプロン
- ・定員: 20組40名程度

*内容は変動する場合がございます。詳細はUmekikiの公式WEBサイトをご覧ください。



※写真はイメージです

抽選場所: 食の情報ラウンジ ぐるなび
(グランフロント大阪うめきた広場1階)

時間: 10:00~21:00 *スタンプは1オーダーにつき1スタンプ



夏のフルーツを飲んで食べて
各県のフルーツなどをゲット!

フェア期間中、限定メニューを注文してスタンプを2個*集めると、各県の豪華フルーツなどが当たる抽選にチャレンジいただけます。

夏のフルーツをミックスジュースで
味わい愉しむ44日間

グランフロント大阪 北館地下1・1階、南館1・2・7・8階、うめきた広場地下1階の26店舗にて



※写真はイメージです

抽選場所: 食の情報ラウンジ ぐるなび
(グランフロント大阪うめきた広場1階)

時間: 10:00~21:00 *スタンプは1オーダーにつき1スタンプ

イベントの詳細・応募はUmekiki公式サイト umekiki.jpをチェック!



4/27(金)
~
5/31(木)

EVENT & FOOD FAIR REPORT

— 南の大地が育んだヌチグスイ、沖縄野菜を味わう —

古くから医食同源の考えが根付き、食べ物は「命をつくる薬」であると伝えてきた沖縄。夏の暑さや台風など、野菜が育つには過酷といえる環境で生き抜いたからこそ持つその力強さは命薬(ヌチグスイ)として愛されている由縁。海に囲まれた沖縄で大切に守られ、今や世界からも注目されている沖縄野菜を学び、味わい尽くす期間となった。

Umekiki Paper vol.19では～ヌチグスイ～南の大地の恵み“沖縄野菜”を目利きすると題し、沖縄野菜のルーツ、その味わい方や生産者の思いなど、沖縄野菜をさまざまな角度から学べる内容となった。4/27~5/31の35日間で開催された沖縄野菜を愉しむ限定メニューフェア。全26店舗のシェフがさまざまな料理を提案してくれた。伝統野菜の沖縄野菜を育てるために奮闘する沖縄の4農家にグランフロント大阪のシェフたちが訪れた。

EVENT REPORT GALLERY



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/gfo.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!

Umekiki 運営会社:阪急阪神ビルマネジメント株式会社
お問い合わせ先:グランフロント大阪コールセンター
TEL:06-6372-6300(受付時間10:00~21:00)

