

Umekiki

おいしいを、めききする

Vol.14

Take Free



GRAND FRONT OSAKA
グランフロント大阪



Savor the finest shōjin ryōri.
Buddhist cuisine for a cultured life

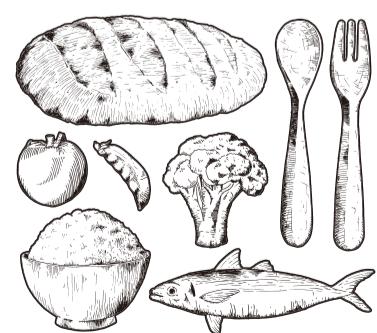
ていねいな暮らしを育む、精進料理を目利きする

ふと当たり前のように箸をつけ、お腹を満たす毎日の食事、

ふるまってきた作法、気にもとめていなかった食卓の後ろにある畠のこと。

あらためて立ち止まり、自分なりの基本を見つめ直すと、日々の食事の中のささやかな愉しみに気づくようになってくる。

そんなていねいな暮らしを育み、慈しむ、精進料理を目利きしよう。



Umekiki
おいしいを、めききする

P2-P4_INTRODUCTION

/ P5_HOW TO EAT

/ P6-P7_HOW TO COOK

/ P8-P11_HOW TO CHOOSE

/ P12-P15_HOW TO COOK×LIMITEDMENU

/ P16_EVENT GUIDE

-ハイブリット精進料理とは-

-家庭で愉しむ精進料理-

-五法からみる料理人の技-

-福井県の食材とその作り手-

-目にも美しい精進料理を食べ比べて愉しむ30日間-

-2・3月のイベント情報-



精進料理に触れ、日々のていねいな暮らしを考える

Tracing the evolution of shōjin ryōri



肉や魚を使わない料理として、ヘルシー志向の昨今に注目を集める精進料理。そんな風潮の中にあって、多くの人に門戸を開くべく「ハイブリット精進料理」を提唱する若き僧がいると伺い、福井県を訪ねた。精進料理を通して、日々の食や生活に対する心のあり方を考え、ていねいな暮らしを目生きする。

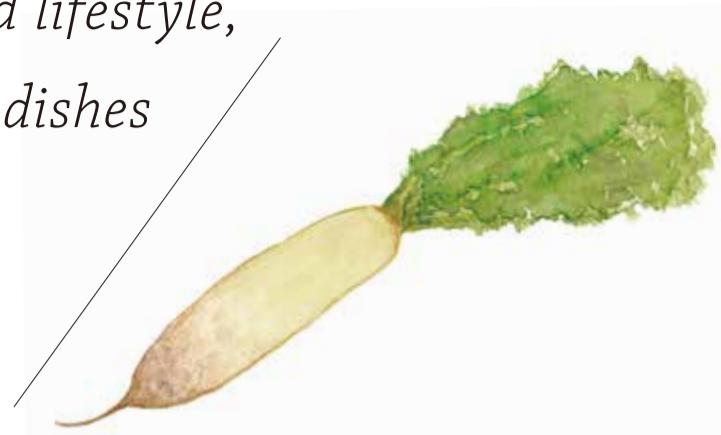
ハイブリット精進料理とは？

福井県南部の嶺南地域に位置する美浜町。国吉城の城下町を起源としてきたのどかなこの町に、曹洞宗陽光山徳賞寺はある。今注目を集めているのが、この徳賞寺の副住職・栗谷一智氏が作る「ハイブリット精進料理」だ。本来の精進料理の教えや父である住職の正光氏の考え方と異なる部分もあるというが、その理由には一智和尚の想いがあった。「私が作るハイブリット精進料理を通して、多くの人がお寺にお越しいただくきっかけになれば」と、僧侶が修行のために食べる精進料理ではなく、一般の方においしく愉しんでもらえる精進料理を「ハイブリット」と称しているのだそう。

「目にも愉しんでもらいたいので、彩りを増やすようにしています」というように、お膳に並んだ料理は色とりどり。食材が少なくなる時期でも、その工夫は変わらない。また、定番となっているのが、洋風料理を取り入れたもの。イタリアン金比羅、里芋ニヨッキ、キャベツレモンマリネなど、一見精進料理とは思えないようなメニューが数多く登場する。そして、驚くべきは品数の多さ。20種類以上の献立を用意することも多いのだとか。一智和尚は、「お寺が近いものだと感じてもらえたなら嬉しい」と、自らが歩み寄り、ハイブリット精進料理を追求し続けている。



Hints for a refined lifestyle, straight from the dishes of shōjin ryōri



料理を作り、食事をいただくという日々の習慣。忙しい時には、つい手を抜いてしまうこともあるはず。しかし、毎日の食事がいい加減になれば、体や心の健康が損なわれ、日常生活にも影響してくる結果になることも。一智和尚が教えてくれた「食材を選び、料理を作り、食事をいただく」という一連の流れの中には、料理や食事の大切さをあらためて考えさせてくれるような、たくさん学びが散りばめられていた。

旬を感じる食材の選び方

主に食材の調達は「托鉢(たくはつ)」で行われる。托鉢とは、僧侶が檀家さんの家を回り、必要な分の食糧を分けていただくこと。「走り・旬・名残」のおいしい食材がいただけるという。集めた食材は、台所近くに祀られる、食糧調達と火の仏様・韋馱尊天に供えてから使う。托鉢は修行であるが、足を運んだ先の檀家さんとの触れ合いを通して、互いに良い関係を築ける面もあるのだと。もちろん、いつでも希望する食材が手に入るわけではないし、余り物の時もある。どんな食材にも感謝をし、いかに工夫して活かすかが腕の見せ所だという。



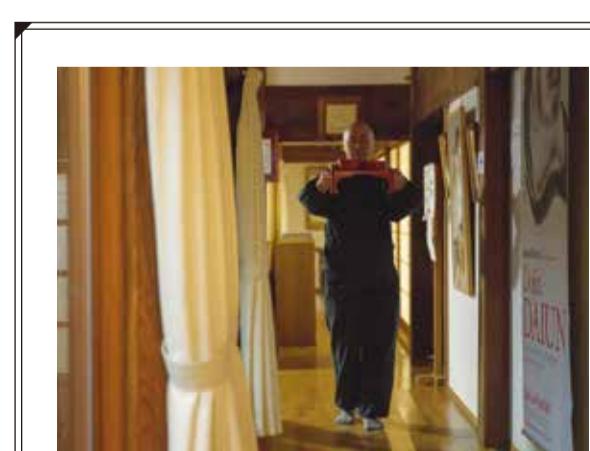
手間を惜しまない作り方

料理を作ることも修行。手作りを大切にし、手間を惜しまない。曹洞宗には、自分の身を削りながら、みんなのために一生懸命やるという教えがあるのだそう。例えば、平(ひら)と呼ばれる炊き合わせは、出汁を引き、食材を一つずつ煮て、一つずつ味付けをすることから時間がかかる。他にも胡麻豆腐は、すりこぎで胡麻をするのだが、胡麻から油が出るまで2時間すり続けることもあるのだとか。また、精進料理は肉や魚を用いない代わりに、野菜ならいくらでも使って良いわけではなく、普段は捨ててしまうような皮や葉、切れ端まで感謝の心を持って使う。



食材に感謝する食べ方

禅宗では、「喫茶喫飯(きっさきっぽん)」という言葉があり、食事も仏様の行いとして大切にされている。喫茶はお茶を飲むこと、喫飯は食事をいただくこと。食事をする時は、始めにお茶を飲み、みんなとわかり合う。次に、食事と真摯に向き合い、命をいただくことに感謝する。最後にお茶を飲み、良い事も悪い事もあったかもしれないが、全てを流すのだという。「食卓を一緒に囲む人と食べる早さを合わせる、正しい箸の持ち方をする、食べた後に片付けをする」というようなことは、食事をいただく側の心得として持ち合っていたいことだと話してくれた。



こだわり過ぎない心も育てる

今回のインタビューを通して、一智和尚の「こだわらない」という言葉が印象的だった。例えば、このやり方しか自分にはできないと考えるのではなく、みんながしていることを当たり前にできるようになってから、自分にはこれがっているから、これをしようと考える。「ハイブリット精進料理」に当たはめれば、精進料理の教えをもとに、自分なりのやり方を見つけてきたという。こだわりの心を捨ててみると大切。これは、典座教訓(てんざきょうくん)の中にも記されている「三心(さんしん)」の中の「大心(だいしん)」の教えにもつながるのだという。「三心」の教えには、作る喜び、もてなす喜びを忘れないという「喜心(きしん)」、相手の立場を想って懇切丁寧に作る老婆親切の「老心(ろうしん)」も記されている。

The monks' philosophy

of nutrition

食を一緒に育むということ
若い僧から学ぶ、



あまり知られていないかもしれないが、福井県は食育の先進県であると言われている。なぜかといえば、福井県出身の石塚左玄氏が、「食生活が心身ともに健やかな人間を作る」という「食育」を、日本で初めて提唱したことによる。食に造詣が深く、精進料理の心得を持つ一智和尚の話から、食育についてもあらためて考えてみよう。



食べる相手を思いやるもてなしの心

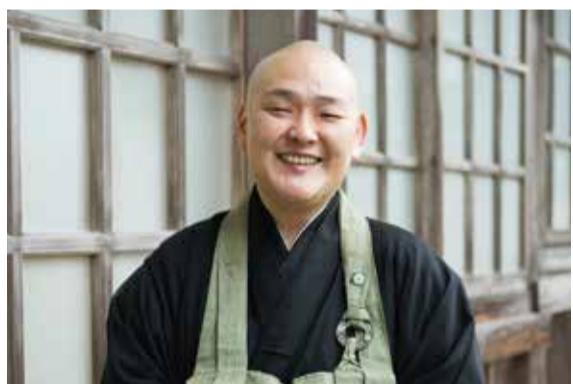
味噌汁なら白米、おましまなら味付けご飯と組み合わせにも気を配る。味の濃いものと薄いものの組み合わせが良いというが、一智和尚は白米をあまり出さない。「最近、お子さんでも白米が苦手な方もいますから」と、味が付いたご飯ならみんながおいしく食べてくれるのではないかと、ご飯に大根菜を混ぜるなど工夫をしている。包丁の入れ方でも、例えば飾り包丁が入っていたりすれば、食べる側にももてなしの心が伝わる。「極力食べる側の気持ちを考えます。私たちは、どうぞ召し上がってください」という気持ちで作させていただいている。

相手のことを細やかに考えた最大限のもてなしは、相手にとっては嬉しく、感謝の気持ちが生まれるもの。作り手も食べる側も、お互いが気持ち良い時間を過ごすことにつながるのかもしれない。一智和尚にとっての「食育」とは、「食と一緒に育むもの」だと教えてくれた。

食べられることは当たり前ではない

道元禅師が「赴粥飯法(ふしゅくはんぱう)」に記した「五觀の偈(ごかんのげ)」。今でも曹洞宗の寺ではその食事作法が実践されているという。現代の私たちにとって、食べるということは、当たり前になってしまっているかもしれないが、五觀の偈に書かれている言葉は、食べるということは決して当たり前のことではないことに気づかせてくれる。

Interview

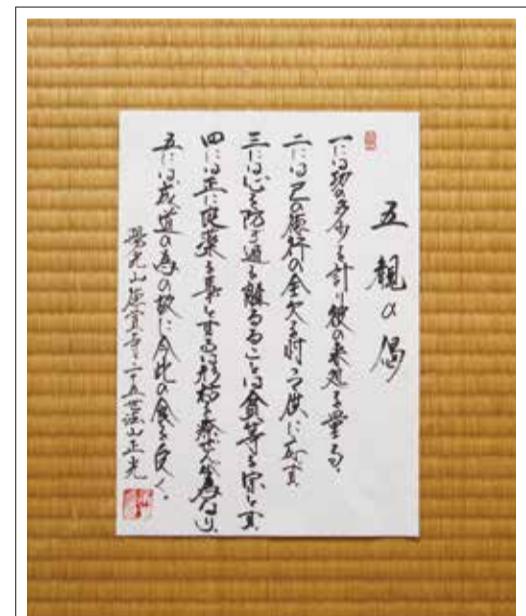


曹洞宗陽光山徳賞寺 副住職 粟谷一智氏

1982年、徳賞寺の次男として生まれる。大学卒業後、永平寺で修行を積み、24歳の時、永平寺で長く典座をしていた僧のもとで精進料理を学ぶ。父である住職も典座、そして母も叔母も栄養士という環境の中、自身も昔から料理が好きだった。現在、ハイブリット精進料理を通して、お寺の門戸を開く。

※五觀の偈注釈

- 一、いま口に入れようとしている食事は、いたくまでに、いかに多くの人々の手数や苦労があったかを深く考え、感謝していただきましょう。
- 二、私たちは、この食事をいたくに値するほどの正しい振舞や、世のため人のために役立つような行いをしているかどうか深く反省していただきましょう。
- 三、生まれながらにして持っている美しい心をくらます、むさぼり、いかり、ねたみの三毒をおさえ、修行の心をもっていただきましょう。
- 四、食事は、単に空腹を満たすためではなく、私たちの身と心の弱まりを治す良薬であるから、正しい目的をもっていただきましょう。
- 五、いまいただく食事は、身心ともにすこやかに、仏の道を成すため、ともに理想をもっていただきましょう。



日本の精進料理の礎を築いたルーツ

精進料理の心を守り伝える永平寺

福井県吉田郡永平寺町にある曹洞宗の大本山永平寺は、約770年前の寛元2年(1244年)に開創された出家参禪の道場。開祖である道元禅師は、わが国の精進料理の発展に非常に大きな影響を与えた存在としても知られる。毎日の暮らしに欠かせない食事については特に重視し、「典座教訓」をはじめ「赴粥飯法」などを記して尊さを説いた。「典座」とは、「食」を司る重責を担う役僧のことだが、永平寺の精進料理は、「典座教訓」の尊い教えを柱としながら、その時々の典座を中心に、創意工夫を重ねながら継承されている。





Bringing the soul of shōjin onto the dining table

精進料理を基本にした
家庭で愉しむていねいなお膳

人口一人あたりのお寺の数が日本一といわれる福井県。精進料理はお寺だけで食べられるものではなく、家庭料理としても根付いている。仏事や祭事、冠婚葬祭などの際に地元のお母さんたちが寄り合い、大勢のために一つひとつお膳を振る舞うのだ。素朴な郷土料理から福井人が愛し守ってきた食文化や交流を知る。

一汁三菜を大切にした地元に伝わる報恩講料理

浄土真宗では宗祖・親鸞聖人の命日に合わせて開かれる法要を報恩講(ほうおんこう)という。その際に出される食事が報恩講料理だ。一汁三菜を基本に野菜の和え物や煮物をお膳に並べた献立は、素朴に見えてとても手間のかかる品々ばかり。今回料理を振る舞ってくれたお母さんたちが「ほうきの実」と呼ぶ食材は、ホウキギに実るもので子どもの頃には多くの家庭に生えていたそう。今ではほうきの実そのものが手に入りにくく、皆が心待ちにしている一品だ。ぜんまいは冬になつても食べられるように、昔から春に採れたものを乾燥して保存。旬を過ぎて食べられる工夫も、暮らしをより良いものにする大切な知恵として息づいている。



地域の交流を深め食文化を伝承していく

報恩講料理は各家庭で収穫した食材を持ち寄り、近所の人たちが集まって作っていたという。「まだ何もお手伝いできない幼稚園の年頃から母親に連れられてね、年配の人たちから見て教わるんですよ」と懐かしそうに微笑む静枝さん。「すり鉢に付いたほうきの実がもったいないから、ご飯を入れておにぎりにするんです」と余すことなく食材を使う大切さを人々の交流から学ぶのだ。お盆や正月に戻ってきた娘を嫁ぎ先へ帰すときは、報恩講料理の中の数品や栗赤飯、昆布巻き、鮎の塩焼きやお寿司を土産に持たせていたという。「家庭で作ることは少なくなってきたけど、報恩講料理が会話や笑顔、人と仲良くなるきっかけを生み出してくれるんです」と食文化が人と人をつなぐ福井人の幸福な暮らしを話してくれた。



※左上から右へ順番に 一、むかごの白和え／二、煮しめ／三、麸のからし和え／四、葉っぱ寿司／五、ほうきの実のえごま和え／六、すこ／七、たくあんの煮物／八、とのいもの葱味噌和え／九、煮豆／十、大根なます／十一、からし茄子／十二、お葉漬け／十三、おつけ／十四、ぜんまいの炊いたの

お品書き

- 一、むかごの白和え
里芋や大根、椎茸や人参など季節の野菜を使った煮物。
普段は小さく切つて煮た「小煮しめ」を食べる。

九、煮豆

水煮した大豆を昆布や醤油、砂糖を使って
甘く煮た福井県外の人にも馴染み深い一品。

- 二、煮しめ
里芋や大根、椎茸や人参など季節の野菜を使った煮物。
砂糖と塩のほか、隠し味に醤油を少し入れて風味を豊かに。
福井では馴染み深い角麩を使った和え物。

三、麸のからし和え

熱湯で地がらし粉を練つて作った地がらしに酢味噌を合わせた。
福井では馴染み深い角麩を使った和え物。

十、大根なます

大根や人参を千切りし、さつと湯通して塩、砂糖、酢、胡麻で味付け。
スライサーを使わずに包丁で切ることで
独特の食感を出している。

四、葉っぱ寿司

塩鰯と酢飯と生姜をアブラギの葉で包んだ押し寿司。
しめ鰯や鮎を使うこともあるが、
この日は特に桜鰯でおもてなし。

十一、からし茄子

旬の茄子を塩漬けしたもので塩抜きし、甘酢と醤油、地がらしで味付け。
冷蔵庫がなかつた時代は川の冷たい水で戻していたため
冬の一品だったそう。

五、ほうきの実のお和え

ブチブチとしたキャビアのような食感がすることから
「烟のキャビア」ともいわれるほうきの実を、
香ばしい味わいの荏胡麻味噌(えごまみそ)で和えた。

十二、お葉漬け

旬の茄子を塩漬けしたもので塩抜きし、甘酢と醤油、地がらしで味付け。
大根や人参、蕪などの浅漬け。この集落では
子どものころから「おくもじ」と呼んでいるそう。

六、すこ

里芋の中でも主に茎部分を使用する赤ずいきの甘酢和え。
酢に反応して美しい赤色に染まる一品は
福井県で最もボビュラーな料理のひとつ。

十三、おつけ

干して乾燥させたぜんまいを戻して醤油や砂糖で煮いたもの。
蕪や人参などの根菜類のほかに雪国・越前に古くから伝わる
大豆加工食材の打ち豆を入れた味噌汁。

七、たくあんの煮物

青首の長い宮重大根を米ぬかで漬けたたくあんを
塩抜きして醤油で煮た。
しつとりした独特の食感が味わえる冬の定番料理。

十四、ぜんまいの炊いたの

干して乾燥させたぜんまいを戻して醤油や砂糖で煮いたもの。
旬を外れた食材でも一年通して
食べられるよう保存食にしている。

八、とのいもの葱味噌和え
茹でた殿芋に葱味噌を付けて食べる旨みたっぷりの一品。
生姜味噌や胡麻味噌など家庭によって味付けはさまざま。

山芋の葉の付け根にできるむかごを白胡麻と豆腐で和えた。
砂糖と塩のほか、隠し味に醤油を少し入れて風味を豊かに。

一、むかごの白和え

茹でた殿芋に葱味噌を付けて食べる旨みたっぷりの一品。
生姜味噌や胡麻味噌など家庭によって味付けはさまざま。

Interview



永平寺町吉波/企業組合若鮎グループ加工部

(左上から右へ)
中野静枝さん、内海春江さん、長谷川久美子さん、
吉川景子さん、川崎やゑ子さん、笛木千代子さん

永平寺町の朝市で加工品などを提供することをきっかけに始めたグループは、福井県内初の女性だけの企業組合だ。高齢化や核家族化により家庭では作られなくなってきた報恩講料理など、福井に根付く食文化を伝承する担い手として活躍している。「私たちが子どもの頃に地域の人々から学んだことを若い世代に知ってもらう活動を続けていきたい」という。

Acquaint yourself with the 'five methods' - the basis of Japanese cooking

和食の基本でもある五法を学ぶ

五法とは生・焼く・揚げる・煮る・蒸すの5種類を指し、和食や精進料理でも大切にされている調理法。いま一度、素材の持ち味を活かす基礎的な技術を知り、家庭料理でも取り入れていきたいものだ。そこでグランフロント大阪のシェフたちが大切にしている各調理法の基本について伺った。



日本酒・和食
ぬる燶佐藤 大坂
料理長 鎌田 貴史 氏

生のまま魚を食べる刺身は、日本の食文化の代表格。生の魚介を切るだけの簡単な調理法に見えるが、実は切り方一つで大きく味わいが左右されるので、料理人の腕が必要。家庭でなら、鮮度の良い素材とよく切れる包丁は用意したいもの。

おいしさの基本

- ・包丁はよく切れるものを使う
- ・断面をつぶさず、繊維に沿って切る
- ・殺菌のために、薬味を添える

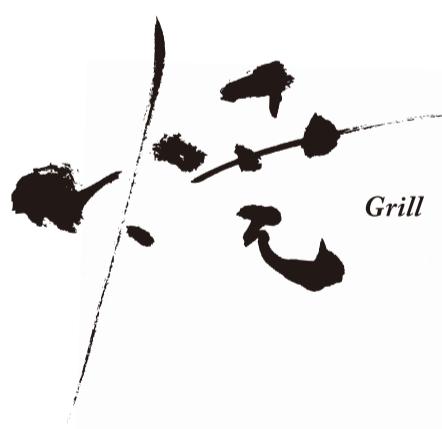


おいしさを引き出す極意は 魚によって使い分ける切り方

お造りの魅力は、生ならではの食感、風味、味わい。魚種により特徴が違うのはもちろん、料理人の包丁捌きで味に違いが出てくる。お造りの基本は、平造りとそぎ造り。平造りは、包丁を垂直にして切っていく方法で、そぎ造りは繊維に沿って手前に包丁を引きながら切る方法。他にも、角造りや細造り、アレンジを利かせたあらいや皮霜なども。もちろん道具も大切で、包丁はよく切れるよう定期的に研ぐのが良いという。



鯛、カレイ、ふぐなどの白身は身が硬いので、薄いそぎ造りがおすすめ



イタリア料理
Tana La Terrazza
シェフ 大嶋 進哉 氏

シンプルに素材を活かす調理法。大きさは、網や串で直火の上で焼く直火焼きと、鉄板やオーブンで焼く間接焼きの2つに分けられる。特に、肉料理では基本的な手法で、最初は強火で焼きしめ、旨みを閉じ込めることが大切。



おいしさの基本

- ・魚は、皮目9:身1の割合で焼き時間を調整
- ・肉は、表面を強火で焼きしめてからオーブンへ
- ・焼いた肉をアルミホイルで包んで休ませ、旨みを閉じ込める

「素材を活かすイタリアンにとって、焼くことは本質です。」



焼き方のコツは イタリアンから教わる

焼くと素材の旨みや甘み、香りが引き立つ。肉は、豚、鴨、羊など、脂身が多い場合は、じっくりと時間をかけて脂を焼ききり、表面をカリっとさせるのがおすすめ。魚は、9割皮目を焼き、火を止めてひっくり返し1割程熱を入れるとバランスが良い。野菜は、焼き色が付くと、見た目にもおいしく感じさせてくれる。焼き加減は、手で触り弾力を確かめたり、食材に刺した串を下唇の下に当てて温度を感じる方法などがあるという。



骨の周りは火が通りにくいので、脂をかける「アロゼ」という技を使う

揚

Fry

直接油で揚げる素揚げや、小麦粉や片栗粉などを付ける衣揚げのほか、パン粉を使うフライがある。また材料にみりんや醤油で味付けする竜田揚げも家庭では馴染み深い。ひと手間かけて茄子の揚げ汁にすれば椀物でも愉しめる。

おいしさの基本

- ・揚げる前、材料の水気は十分にきる
- ・衣の厚みを調整して揚げる
- ・油の温度を一定に保つ

串揚げ 揚八

店長 福徳大氏

「タネは、卵10個に対しオリーブオイルや白ワインを大さじ3杯程度入れるとおいしいです。」



揚げ物はシンプルな調理

揚げる前の準備をていねいに

火加減を調節して素材に合う適温に変えるよりも、170°Cを基本の温度に設定して衣の厚さや揚げる時間を工夫した方が家庭でも揚げやすいという。生でも食べられる野菜類は衣を薄く付けるのが揚げ物の基本。衣の生地は混ぜ過ぎずに八の字を描いて跡が残るくらいの硬さがおすすめだそう。しっとりさを出すラード(豚の脂)とカラッと揚げるヘット(牛の脂)の割合を3:1にして油に溶かすとさらにおいしさは増すという。



揚げかずはこまめに掃除するのも、おいしい揚げ物を作る基本

煮

Simmer

煮物には、鍋の大きさや厚さ、調味料の入れ順、火加減など、大切なポイントがいくつある。また、含め煮、油煮、炒め煮、うま煮、ふろふきなど、手法もさまざま。土地ごとに特色があり、郷土料理に見て取れる。

おいしさの基本

- ・落し蓋は、アルミホイルや紙ぶたで代用可
- ・調味料は、「さ・し・す・せ・そ」の順で入れる
- ・時々味見をして状態を確かめる



和食 魚匠 銀平

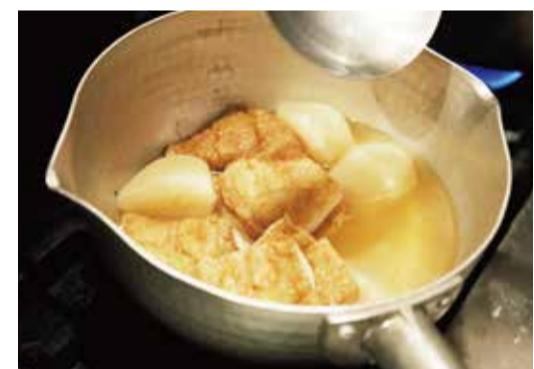
店長 北川彰宏氏

「炊き加減は難しいもの。経験を重ね、身を持って学ぶことが一番。」

煮物の肝は炊き加減

経験値が物を言う調理法

「煮る」は、炊くことで旨みが染み出した出汁や煮汁を調味し、また素材に染み込ませる調理法。特に、素材を活かし、煮崩れさせずに食感を残すためには、炊き加減が重要。素材の大きさや硬さ、食材の組み合わせなどでも異なる。覚えておきたいコツは、まずは下茹で。雑みや苦み、アカを取り、出汁を染み込みやすくさせてくれる。落し蓋は、食材が出汁の中で踊るのを抑え、煮崩れを防いでくれる。



素材や食材の組み合わせによって、適した煮方はさまざま

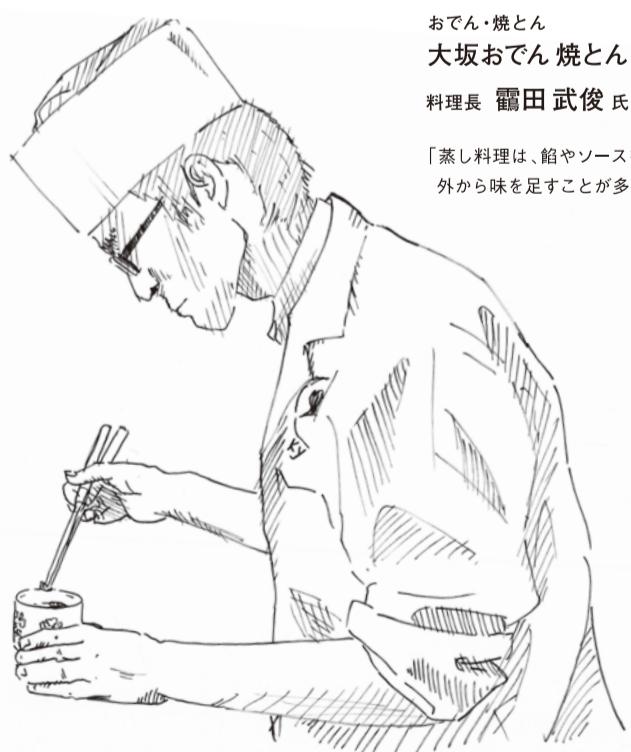
蒸

Steam

素材の持ち味や形、栄養分をあまり損ねずにつ、蒸氣で熱を加える調理法。素材の鮮度が大切になる。途中で味を足せないため、味付けは蒸しあがってからが多いが、下処理として塩や酒で生臭さを和らげたり、香味野菜で香り付けすることもある。

おいしさの基本

- ・器や蒸し器によっても蒸し加減を調節
- ・温度は蓋で調節する
- ・下処理で蒸すと、料理の効率が上がる



おでん・焼とん 大坂おでん 焼とん久

料理長 霽田武俊氏

「蒸し料理は、餡やソースをかけ、外から味を足すことが多いです。」

蒸し料理は温度が決め手

90度がボーダーラインに

酒蒸し、茶碗蒸し、蕪蒸しなど、お馴染みの蒸し料理だが、作るとなると難しい。90度は一つの目安で、90度以上はおこわ蒸しや酒蒸しに向いており、それは瞬間に火を入れるためだという。90度以下なら茶碗蒸しや豆腐料理など、時間をかけるやわらかい料理向き。家庭で茶碗蒸しを作るなら、ステンレスの蒸し器で、蓋をちょっとずらして蒸気を逃がして、温度調整を。出汁3:卵1の割合が作りやすいと教えてくれた。



じゃがいもの下処理は、茹でるより蒸した方が、ホクホク感が残る



Get to Know the Fukui produce

昔ながらの食文化に育まれ、福井県民に親しまれてきた食材

米どころ福井には全国に誇るブランド食材のほかに、報恩講料理や郷土料理を支え地元だけで親しまれてきた山の幸や里の恵みがある。
その土地に根付く食材を大切に守り、おいしさを次世代へつなぐ生産者を紹介しよう。



1



2



3



4



5

Yamauchi Kabura

山内かぶら



江戸時代から栽培されている
伝統野菜の山内かぶら

谷間の町で朝霧が立ち籠めるという若狭町山内集落。ここで栽培されている山内かぶらは噛むほどに辛みが感じられるが、火を通すとまろやかな甘みがある。何時間煮ても煮崩れないほど凝縮された肉質で、法要などで出される御講汁(かぶらや人参などを煮込んだもの)などに使われている。

百年以上、一度も切らすことなく
先代から嫁へと種を受け継ぐ

昭和30年代には40軒ほどあった生産者も現在はたった12名だけ。この集落に嫁いできた奥さんたちの手で大切に育てられてきた。ひげ根が多く表面にえくぼがある形の良いかぶらだけを埋めなおし、種を採取することで昔ながらの原型を守っているのだ。

1. 山内かぶらちゃんの会のお母さんたち。会員は80代が3名、70代が3名、60代が6名だという。(左から)飛永悦子さん、宇野繁子さん、森川和枝さん、宇野ハル子さん、飛永トシ子さん、宇野みづ枝さん 2. 山内かぶらの収穫の仕方を教えてくれた 3. ひげ根が多く、葉がしっかりしているのが特徴。漬物や炒め物など茎までおいしく食べられる 4. ひげ根に絡まった土を洗い落とすのも一苦労だそう 5. 田んぼと隣接する場所で山内かぶらは栽培されている。しんしんと降り積もる雪の下で静かに実った2月の山内かぶらが一番おいしいという

取材協力:福井県三方上中郡若狭町/山内かぶらちゃんの会/飛永悦子さん

chef's voice 福井県で食材を吟味したプロの声 01

イタリア料理 Tana La Terrazza 大嶋 進哉 氏

イタリアンも素材を大切にする料理なので、精進料理との共通点を見出せるのではないかと話してくれた大嶋シェフ。食材を生のまま食べて、味を確かめることにこだわっているという。甘みのあとにスッと辛みが抜けるのが印象的だった山内かぶらをはじめ、福井の食材や食文化を感じられる一皿を考案してくれた。詳細はP13にて紹介。



日にも美しい精進料理を食べ比べて愉しむ30日間
2017年2月11日(土)~3月12日(日)

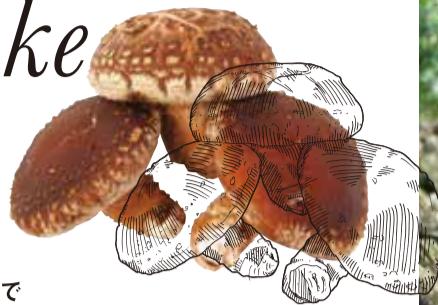
グランフロント大阪 北館1階、うめきた広場地下1階、南館7、8階の20店舗にて

詳細はP12~15にて

※本記事では、食材の特徴や生産方法を紹介するために、代表的な生産者・製造者、食材にかかる関係者に取材をしておりますので記事中に紹介している人物は、限定メニューで使用している食材の生産者と異なる場合がございます。

Genboku Shiitake

原木しいたけ



原木の伐採から収穫まで
すべてを夫婦で育てるしいたけ

木漏れ日が差し込むひんやり湿った杉林の中に約3万本の原木が整然と並べられ、肉厚で大きなしいたけが無数に生えている。原木は紅葉前に伐採し、葉を付けたままの木をじっくり乾燥させるそう。「この道に始まり、この道で終わる」と語ってくれたのはご主人の敏明さん。大学時代からしいたけの研究に没頭しそのまましいたけ栽培をはじめたという。芳醇な香りと、潤いに満ちたぶりぶりのおいしさは唯一無二の味と言っていいだろう。

1,奥さんの裕美子さんと二人で6つの山を手分けしてしいたけ栽培をしている 2,越前町に自生する木を使用して育てており、主にコナラの木で栽培している 3,4,やわらかくずつしり重たい原木しいたけ。採れたてをバター焼きにして食べさせてくれた

取材協力:福井県丹生郡越前町/姉崎椎茸園/姉崎敏明さん・裕美子さん



1



2



3



4



1



Sugihashi Akakamba

杉箸アカカンバ



杉箸集落でしか上手く育たない
敦賀の希少な伝統野菜

滋賀県との県境に位置する杉箸集落で100年以上前から親しまれてきた杉箸アカカンバ。一般的なかぶらと比べてやや縦長の形をした伝統野菜の中身は、真っ白なかぶらに綺麗な赤いサシが入っている。石灰を含んだ粘土質の土壤に軟水が流れる土地柄が、辛みとほろ苦さがある独特の風味を生み出している。霜が降りる頃になると不思議と辛みが甘みに変化していくという。

1,茎の部分にはトゲが生えていて、野性味のある見た目が特徴。杉箸集落に暮らす軒8人で杉箸アカカンバを守り育てている 2,おいしい野菜作りにこだわる山口さんは、農家と蕷麦職人2つの顔を持っている 3,稲刈りが終わった田んぼの水を抜いて育てるそう 4,この地域では大根やかぶらの糠漬けをカンバと呼ぶことから、アカカンバと名付けられた

取材協力:福井県敦賀市杉箸/杉箸アカカンバ生産組合/山口一夫さん

Kuzuryu Maitake

九頭竜まいたけ



厳しい寒さに育まれた
深山に自生していた最上級の舞茸

九頭竜まいたけは、四方を山に囲まれた旧和泉村(現大野市)の山間に自生していた黒舞茸。ふくよかな森の香り高い味わいがする。水分(温度)の管理や菌糸づくりから培養、出荷まで人の目でもしっかりとチェックすることで良質の舞茸を生産している。

Kokabu

こかぶ



砂丘地の特性を活かした
坂井市三国町のかぶら

コシヒカリの名産地で清冽な水に育まれた福井県。三里浜地区の砂地で栽培されているこかぶは、キメが細かい肉質で、みずみずしくやわらかいのが特徴。葉の色もよく、炒めても漬物にしても独特的な甘みを愉しむことができる。

Ohgon-no Ume

黄金の梅

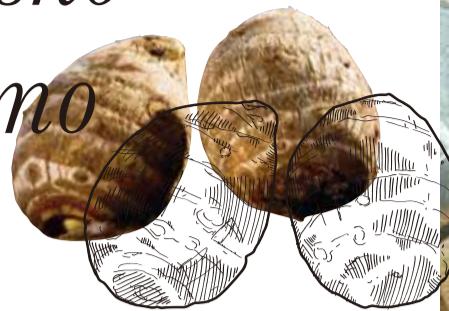


ミネラルたっぷり
肉厚で香り高い福井梅

江戸時代、天保の頃に発祥したといわれる福井梅の新品種。越前市河野地区の日本海を一望できる傾斜地で栽培されており、フルーティーで芳醇な香りがする。福井梅は他県産に比べてカルシウムやカリウムなどのミネラル分が豊富だという。

Kamisho Satoimo

上庄里芋



噴火で流れ出た黒ボク土壌で育つ
ねっとりもちもちの里芋

靈峰白山や日本百名山の荒島岳などの山々に囲まれ、清らかな水が流れる豪雪地帯で育つ上庄里芋。火山灰を含む水はけの良い土で育てられた小ぶりの里芋は、粘りが強く煮崩れしないのが特徴だ。取材に伺った頃は雪が降り始める目前で、ご主人の喜一郎さんは小屋の中で薪を焚きながら黙々と収穫した里芋の選別作業をしていた。出荷しない里芋や種芋用の株は、芋穴に保存し春を待つ。



取材協力:福井県大野市/印牧喜一郎さん・ひで子さん

chef's voice 福井県で食材を吟味したプロの声 02

串揚げ 揚八 福徳 大氏

普段からお店で契約している農家を訪れる機会があるという福徳店長。皮付きのまま食べられる上庄里芋の旨みが気に入った様子で、なるべく余計な味付けをせずに料理したいという。その場で「お口直しになるようなサイドメニューを考案する」と語ってくれた。詳細はP15にて紹介。



Tomitsu Kintoki

とみつ金時



日本海と北潟湖に挟まれた
丘陵地で育つさつまいも

福井県外にほとんど出回らないというとみつ金時は、やや赤土を含んだ砂地のしっとりした土壤で栽培されている。ミネラルを含んだ海風が、甘みだけでなく、旨みと食感にも優れた富津地区ならではの味わいを生み出しているという。おいしさの秘密はキュアリング貯蔵。徹底した温湿度管理で、さつまいもに最適な水分量を含ませているのだ。それによって、しっとりほくほくした味わいが愉しめる。

取材協力:福井県あわら市北潟/株式会社フィールドワークス/吉村智和さん

Uchimame

打ち豆



越前・福井の
伝統食材・打ち豆

米どころの福井では田んぼのあぜに大豆を育てていたという。その大豆を水に浸して柔らかくしてから叩いてつぶし、乾燥させたのが打ち豆だ。つぶした際に入るひび割れのおかげで、水から煮出して約10~15分で煮え、出汁も出るという打ち豆は、まさに先人の知恵が生んだ万能大豆加工食品といえるだろう。



取材協力:福井県福井市西開発/株式会社高橋製粉所
高橋英夫さん・米谷沙織さん

Aburaage

油揚げ



福井県民には馴染み深く
報恩講などでも
使われる伝承食材

福井では厚揚げのことを油揚げ
という。木綿豆腐を油で揚げる
シンプルな食材だが、昔はお盆
や正月、冠婚葬祭のときに作っ
たご馳走だった。食パンほどの
大きさがあり、煮物にしても焼き
物にしても食べ応え充分。

Sake

日本酒

繊細な工程も
手作りにこだわり
人々の心まで醸す
酒を目指す

花垣の銘柄で知られる南部酒造場は不眠不休で二昼夜かかる麹造りなど、機械化されることの多い難しい工程を人の手で行う。まるで家族のように杜氏や蔵人が酒蔵で寝食をともにして励む酒造りが、人々の心を癒しているのだ。



1

白山山系の麓を潤す水と
豊穣な土地で育てた酒米にこだわる

地下50mから汲み上げる白山系の雪解け水を使った仕込み水を「山のだし」と呼び、高級酒米である五百万石の栽培方法も有機を取り入れるなど、地元大野の気候風土や農家にこだわって酒造りしている。



2

3



4



5

1,杜氏や蔵人が酒造で寝食をともにして酒造りに励む 2,3,享保18年に金物商として創業した南部酒造場は酒造りを始めて116年。四百年続く七間朝市とともに大野の伝統文化の一翼を担う 4,ブツブツと音を立てて発酵する 5,「花垣と一番合うのは上庄里芋の煮物だ」という南部社長

取材協力:福井県大野市元町/有限会社 南部酒造場/南部隆保さん

Kakuhu

角麩



地がらしと相性の良い
報恩講料理の定番食材

福井の報恩講料理「麩のからし和え」には欠かせない素材の一つ。水で戻したら、塩もみした薄切りきゅうりと地がらしで和えて作るのが一般的。グルテンが豊富なため、水で戻したときにしっかり絞っても崩れない。

Jigarashi

地がらし



ほのかな苦みと
絶妙な香ばしさを醸す

福井の郷土料理には欠かせない調味料。独特の風味と鼻を刺激する辛さが特徴だ。からしの種は油分が多くペースト状になりがちなため脱脂するものだが、地がらしは秘伝の製法で脱脂せずに粉にするという。

Kannamba

柑なんば



嶺南地方にある
小浜市の柚子みそ

御食国若狭小浜の調味料。若狭町産の獅子柚子に、小浜産コシヒカリの米麹、唐辛子で作られる。柚子のフルーティーな香りとコシヒカリの甘み、唐辛子のピリッとした辛みが絶妙だ。

chef's voice 福井県で食材を吟味したプロの声 03

日本酒・和食 ぬる燶佐藤 大坂 金子 陽樹 氏

「飲用としておいしい仕込み水は珍しい」という金子氏。福井の酒蔵でしか飲めない銘柄を口に含み吟味する様子は、日本酒を扱うお店のプロフェッショナルらしい風格が漂う。純米のにごり酒なら、ぬる燶から上燶の手前くらいの温度に温めて飲み比べてみるのもいいそうだ。福井の酒・花垣に合う一皿を考案してくれた。詳細はP15にて紹介。



目にも美しい精進料理を食べ比べて愉しむ30日間
2017年2月11日(土)~3月12日(日)

グランフロント大阪 北館1階、うめきた広場地下1階、南館7、8階の20店舗にて

~~~~~  
詳細はP12~15にて  
~~~~~

※本記事では、食材の特徴や生産方法を紹介するために、代表的な生産者・製造者、食材にかかわる関係者に取材をしておりますので記事中に紹介している人物は、限定メニューで使用している食材の生産者と異なる場合がございます。

How to Cook & Limited Menu

【 目にも美しい精進料理を食べ比べて愉しむ30日間】

2017年2月11日(土)～3月12日(日)

グランフロント大阪
北館1階、うめきた広場地下1階、南館7、8階の20店舗にて

各シェフが使用した福井の食材は  をチェック(特徴はP8～P11を参照)

昔から寺で修行の一環として作られてきた精進料理は、シンプルに見えて、心配りの行き届いた食事。今回グランフロント大阪のさまざまなジャンルのシェフたちが、素材本来のおいしさを余すことなく引き出した一皿を提案してくれた。和だけでなくイタリアンやフレンチなどの精進料理も登場。福井県産の食材と合わせて愉しむ30日間。

Umekiki精進料理のルール

- 1 殺生がともなう動物性の食材を使用しない
(牛乳や乳製品は使用しております)
- 2 煩惱を刺激するといわれるネギ、にんにく、にら、らっきょう、あさつきの五草(ごくん)を使用しない
- 3 食材に感謝し、それを余すことなく使用する



【 20年前から手がけていた イタリアン精進料理】

京都に本店をもつ、地の食材を丁寧に調理したイタリアンを作る笹島シェフ。浄土真宗本願寺派の本山、西本願寺とともにイタリアン精進料理に取り組みレシピ集をだしたのは今から約20年前。肉を使うことが多いイタリアンでコクをだすことに苦労していた時に出会ったのが、野菜と昆布からとる出汁。このからだに優しいコクは、今の笹島シェフの料理に活かされているという。



【 昔の人の知恵を 守りながら拓いていく】

精進料理の一品にもあげられる菜っ葉のお浸し。油揚げをいれことが多いが、これは菜っ葉だけでは素っ気ない料理に油分がはいることで脳が満足感を得られるためだという。油をうまく使う知恵は、イタリアン精進料理においても同じ。笹島シェフは、砂糖の代わりにオリーブオイルを使うという。食材そのものの甘みを愉しめるだけでなく糖質も抑えられてからだに優しい料理に仕上がるのだ。

とみつ金時のニヨッキゴルゴンゾーラソース

コース料理の一品として終日提供  とみつ金時

*写真はコースの一品です。コースの他の料理には魚・肉を使用しております

普段じゃがいもで作るニヨッキを、さつまいもでアレンジ。とみつ金時の上品な甘みとゴルゴンゾーラの塩分が絶妙にマッチした素材本来のおいしさが愉しめる。もちもちしたニヨッキにクリーミーなソースをたっぷり絡めて召し上がり。

CHEF'S POINT

とみつ金時を高温のオーブンでローストして素材の甘みを引き出し、温かいうちに裏ごしして生地にする。もちもち感とおいしさを両立させる絶妙なバランスで練り上げるのがポイントだ。ゴルゴンゾーラは塩分のあるピカンテと甘みのあるドルチェの2種を組み合わせてソースにした。とみつ金時が持つそのままのおいしさを堪能してほしい。

オーナーシェフ
笹島 保弘 氏
人が生きるためにたくさんの命をいただいている
野菜も同じ
皮や葉もすべて無駄にしないでいただきます



SHOP INFORMATION

イタリア料理
IL GHIOTTONE di piu'

営業時間 11:00～23:00 電話番号 06-6317-9669

全国各地の生産者から届く新鮮な素材を京料理のエッセンスを取り入れた新しい切り口でお楽しみ頂く「イノベーティブ・イタリアン」。四季折々日本の素晴らしさを感じられる料理を提供



九頭竜まいたけのフリットと こかぶのピクルス

¥864 ディナーのみ 売り切れ次第終了

歯ごたえが良く旨みのある九頭竜まいたけを厚めの衣でサクサクに揚げた。トリュフ塩できのこの風味がより愉しめる逸品だ。きめ細かく甘みのあるこかぶはピクルスに。フレッシュな辛口白ワインやふくよかな白ワインはどうぞ。

 こかぶ、九頭竜まいたけ



パニーニ・ベジタリアーノ

¥1,058 ディナーのみ

cibo vegetariano(チーボ ベジタリアンの料理)という精進料理に通ずるイタリア語をテーマに、パニーニを考案。カリカリに焼いた角麩をパンに見立て、とみつ金時のロースト、山内かぶらと杉箸アカカンバのピクルスなどをサンド。

 とみつ金時、山内かぶら、
杉箸アカカンバ、地がらし、角麩、
黄金の梅ピューレ

CHEF'S POINT

精進料理をイメージして日本料理の天ぷらのような見た目に揚げたが、小麦粉の配合を調整してサクサク感がずっと愉しめるように工夫した。しっかり揚げてもジューシーさを損なわないのも九頭竜まいたけの特徴だ。ピクルスは、はちみつや香辛料、白ワインビネガーで漬け込んだ。コリアンダーが爽やかな味わいの決め手になっている。



SHOP INFORMATION

バル・ワインバー
産直素材＆ワイン
CIAO NATURE
営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7979

「自分が食べたい。自分の家族に食べさせたいもの。」をテーマに、生産者がこだわりぬいて育てた究極の食材を厳選。多彩なワインとともに愉しむイタリアン



CHEF'S POINT

イタリアンの「パニエット・ペルデ」いうパセリのソースを山内かぶらと杉箸アカカンバの葉で代用。さらに、地がらしと黄金の梅ピューレのソースで、少しの苦みと香りを加え、全体のバランスを調整。じっくりローストして引き出したとみつ金時の甘みと、山内かぶらと杉箸アカカンバのピクルスの酸味も調和し、絶妙な味わいに。

シェフ 渕川 明彦 氏 ————— 毎朝、「おはよう」と言いながら植物に水をあげています

SHOP INFORMATION

イタリア料理
Donnagolosi
営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7451

素材がおいしい自然派イタリアン。シェフが丁寧に調理したこだわりの素材をソムリエ厳選のワインと味わう。開放感抜群の店内で至福のひと時を





上庄里芋と杉箸アカカンバ、
焼きおろし餅、原木しいたけの
焼きリゾットとそのタブナードで

¥1,450 17:00~22:00提供

現地を訪れたことで生まれた芸術的な一皿。若狭町の山内かぶらの畠をイメージした右側は、色とりどりの野菜と、上庄里芋の焼き餅。森林をイメージした左側は、原木しいたけの焼きリゾットとそのタブナードに焼きしいたけを添えた。

◆上庄里芋、山内かぶら、杉箸アカカンバ、原木しいたけ

CHEF'S POINT

今回福井県に視察に訪れたことで生まれたハイブリット精進料理。現地のおろし蕎麦からインスパイアされた、焼きおろし餅はもち米と上庄里芋を蒸してから叩いて餅にし、その里芋をアグロドルチェに仕上げてイタリアンに。原木乾燥しいたけの戻し汁で作ったリゾットは、上庄里芋をつなぎにして、焼きリゾットにした。



シェフ 大嶋 進哉 氏 —— 家まで4時間半かけて歩いて帰ることもあります！リフレッシュできますね

SHOP INFORMATION



イタリア料理

Tana La Terrazza

営業時間 11:00~23:00 電話番号 06-6485-7507

水槽よりあが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窓で焼き上げる窯料理も豊富



山内かぶらのふろふきと
焼リゾット
～香り高いポルチーニ茸と
たっぷりキノコのソース～

¥1,382 ディナーのみ 限定1日5食

軽めの和出汁で下味をつけた山内かぶらのふろふき。表面をカリカリに焼いたリゾットはパルミジャーノの香りが食欲をそそる。ポルチーニ茸をベースに原木しいたけと九頭竜まいたけを使った香り高いソースでいただく。

◆山内かぶら、原木しいたけ、
九頭竜まいたけ



上庄里芋とゴルゴンゾーラの
ドフィノワ ヘーゼルナッツの香り

¥1,296 17:30~21:30提供

黄金梅のスプリッタージュレと
ホワイトパンナコッタ

¥756 15:30~17:30提供

上庄里芋とゴルゴンゾーラをグラタン仕立てにし、上庄里芋のボタージュに浮かべた2種の食感を愉しめる一皿。パンナコッタは、黄金の梅の酸味と白ワインのほろ苦さがマッチ。ジュレの中にはシワツと弾ける炭酸を閉じ込めた。

◆上庄里芋、黄金の梅ビューレ

CHEF'S POINT

伝統野菜の山内かぶらは肉質も良く、かぶら本来の味を愉しめるようにシンプルな味付けにした。焼きおにぎりをイメージした焼きリゾットの中にかぶらを混ぜ込み、ふわっと甘みを感じられるように工夫している。精進料理にイタリアンらしい旨みを加えるためにキノコをふんだんに取り入れた。しっかりめの白ワインと相性が良い。

シェフ 濱西 秀範 氏 —— 気持ちよくあいさつすることを大切にしています



SHOP INFORMATION



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、ピザやパスタ、メイン料理が愉しめる

CHEF'S POINT

上庄里芋は、グラタンでしっかりと味わいを感じてもらいつつ、ボタージュで食感の違いも愉しめる。ゴルゴンゾーラでコク、ヘーゼルナッツで香ばしさをプラス。黄金の梅の甘みを引き立てる工夫として、ジュレに炭酸を閉じ込めアクセントに。濃厚なパンナコッタと合わせていただくと相性抜群！

料理長 久保田 純子 氏 —— 1日の中ではっとできるのは、子どもとのお風呂の時間です



SHOP INFORMATION



マーケットストア&カフェレストラン

DEAN & DELUCA

営業時間 10:00~22:00

電話番号 06-6359-1661

マーケットには“毎日の食卓をワンランクアップする”こだわりの食材が並ぶ。レストランではDEAN & DELUCAの商品を使ったオリジナルメニューが多数

九頭竜まいたけと
原木しいたけのロメスカーダ

¥790 ディナーのみ 限定1日15食

福井県×スペインの「伝統」がテーマの一皿。福井県産の原木しいたけと九頭竜まいたけをグリルで香ばしく焼き、香りを引き出した。パブリカとアーモンドで作るスペイン伝統のロメスコソースを合わせて。岩塩で食べてもおいしい。

◆原木しいたけ、九頭竜まいたけ



温製“野菜の遊園地”

¥1,900 ※ディナーはアラカルトのみ。
ランチはコースの
通常メニューから変更可能

リュミエール名物の野菜の遊園地の特別版。野菜を丸ごとコンフィやローストにし、塩以外の調味料は使わないで、野菜の甘みや旨みといった本来の味が愉しめる。原木しいたけと九頭竜まいたけで作ったビューレがアクセントに。

◆とみつ金時、杉箸アカカンバ、
こかぶ、原木しいたけ、九頭竜まいたけ



CHEF'S POINT

ボデガならではの精進料理にするため、森脇シェフは「伝統」をキーワードにメニューを考案。九頭竜まいたけと原木しいたけを丸ごとグリルして素材本来の味を感じられるようにし、お好みで愉しめるようスペインのロメスコソースを添えた。ソースには、九頭竜まいたけと原木しいたけの軸をペースト状にし、加えている。

シェフ 森脇 悅也 氏 —— 部屋には、天然木のインテリアや観葉植物を置いています



SHOP INFORMATION



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



SHOP INFORMATION



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 POINT

オーナーシェフ唐渡 泰氏 —— 丁寧な習慣はないことに気付きました笑
仕事ではいっぱいあるのですが...



花籠・和点心と釜炊きごはん

¥1,500 ランチ限定1日10食
ディナー限定1日10食

福井の食材をふんだんに使用した、おばんざいを愉しむように味わえる贅沢な一皿。打ち豆の昆布汁やほうきの実(とんぶり)の和え物など関西では馴染みのない料理が自慢押し。お好みでおかげを海苔に巻いてどうぞ。

◆上庄里芋、山内かぶら、杉箸アカカンバ、原木しいたけ、九頭竜まいいたけ、油揚げ、打ち豆、角麩、黄金の梅ピューレ

CHEF'S POINT

煮物、焼き物、揚げ物といった和食の基本となる調理法を一つの籠の中に詰め込んだ。昆布出汁をベースに味噌や醤油、塩などさまざまな味付けにすることで淡白にならないよう工夫。お米の一粒一粒をていねいに堪能してもらえるよう、釜炊きごはんのスタイルを採用した。福井の精進料理をばさら流に華やかに表現している。



料理長 古賀 聰 氏 —— ていねいに3～4時間かけて餡を作っています

SHOP INFORMATION

和菓子・甘味処
ばさら 梅々庵

営業時間 10:00～22:00 電話番号 06-6485-7785

日本料理人、小山裕久氏が、定番の和菓子にばさらのエスプリを詰め込んだ新しいお菓子を展開。にゅう麺や鯛茶漬などの食事もいただけます



精進料理トマトすき焼き膳

¥1,500 ランチのみ
※ディナーはアラカルト¥1,080
限定1日10食

トマトの自然な甘みを感じる「ばさら」名物トマトすき焼きを精進料理仕立てに。牛肉の代わりに、しっかりととした食感の上庄里芋と厚い油揚げで食べ応えを出した。上にのせた半熟卵は、くずして食べるのもおすすめ。

◆上庄里芋、原木しいたけ、油揚げ

山内かぶらと
油揚げの炊き合せ

¥840 ディナーのみ 売り切れ次第終了

じっくり炊いた山内かぶらを油揚げの脂分でさっぱりといただく。山内かぶらも油揚げもたっぷりと汁をふくんで、味わい深い。やわらかい山内かぶらの葉と精進料理をイメージしたよもぎ麩、舞茸も炊き合わせた上品な椀。

◆山内かぶら、油揚げ

CHEF'S POINT

上庄里芋は、あらかじめ昆布出汁で揚げ煮にすることでコクが増す。原木しいたけは、石づきまで肉厚でボリューム満点なので、食べ応えは牛肉に引けを取らない。また、牛の旨み成分であるイノシン酸は、しいたけのグアニル酸に代え、トマトのグルタミン酸との相乗効果を生み出した。



料理長 土田 英次 氏 —— お風呂の後は、リラックスするひと時を作るようにしています

SHOP INFORMATION

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

南館
8F

CHEF'S POINT

普段、お店で提供している鰯めしで使うという濃いめの昆布出汁に醤油、塩を加え、じっくりと食材を炊いて味を染みませた。油揚げは、コクと旨みがあるので、淡白な山内かぶらと合わせるとバランスが良い。山内かぶらの葉は、他のかぶらに比べても、すじっぽくなくやわらかいので、炊いて食べてもおいしい。

店長 北川 彰宏 氏 —— 出勤は自転車で30分!
その間に料理のアイデアを考えています

SHOP INFORMATION

和食

魚匠 銀平

営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7310

和歌山箕島、高知室戸岬など、近海ものの地魚が中心で、その日の朝の獲れたてしか使わないこだわりを持つ。魚と器を大切にする和歌山発祥の名店

南館
8F

杉箸アカカンバと
山内かぶらの千枚漬

¥756 終日提供可能 売り切れ次第終了
杉箸アカカンバの赤色と山内かぶらの白色が映える、同店名物の饅に合う漬物盛り合わせ。パリパリとした食感が歯触り良く、ひつまぶしの箸休めやお酒のお供としても相性抜群! 白菜の浅漬けと奈良漬けも一緒に。

◆山内かぶら、杉箸アカカンバ

厚揚げの炙り
かえし醤油添え

¥700 ディナーのみ 限定1日5食

福井の食を語る上で欠かせない分厚くてこんがり香ばしい厚揚げ。網の上でじっくり、遠火の強火で炙るような風合いが感じられる一品は、揚げたてのふわふわした食感を再現している。お好みで生姜と合わせて召し上がり。

◆油揚げ

CHEF'S POINT

山内かぶらと杉箸アカカンバは、両方とも皮ごと薄切りに。精進料理のテーマに合わせ、醤油汁は使わず昆布出汁のみで千枚漬けにした。山内かぶらはパリパリとした食感、対して杉箸アカカンバは少ししつとした食感。浅漬けにしているので、素材そのものの食感や風味も感じられる。2つの燕の違いを食べ比べできる一皿。



店長 住野 弘敏 氏 —— ロードバイクが趣味なので、休みの日は自転車でお出かけします

SHOP INFORMATION

ひつまぶし

ひつまぶし名古屋 備長

営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6371-5759

3つの味が愉しめる名古屋名物ひつまぶしの名店。厳選した鰯を蒸さずに直焼きし香ばしく焼き上げ、名古屋独特のタマリ醤油を使ったタレで仕上げる

南館
7F

CHEF'S POINT

「蕎麦湯を出す理由は蕎麦を湯がいたときに抜けてしまう栄養素を摂取するため」と蕎麦の魅力を余すことなく教えてくれた石臼料理長。蕎麦つゆの大元となる醤油のことをかえし醤油と呼ぶそう。醤油を砂糖やみりんで割るが、その調合バランスは蕎麦屋によってさまざま。石月自慢の味わいをシンプルな食材で知ってもらいたい。

料理長 石井 邦明 氏 —— 帰宅する前に読書の時間を作りリフレッシュしている

SHOP INFORMATION

日本そば

手打ちそば 石月

営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7571

東京に本店を構える、石臼挽きで自家製粉したそば粉の二八蕎麦が味わえる手打ち蕎麦専門店。旬の食材を使った季節蕎麦や、お酒が進む酒肴も充実

南館
7F



**もっちり里芋まんじゅう
打ち豆のポタージュ仕立て**

¥780 ディナーのみ 売り切れ次第終了

精進料理の中でも馴染みのある胡麻豆腐をイメージし、里芋の饅頭に。甘みと粘りのある里芋を本葛で絞り合わせ、茶巾にして揚げ、打ち豆のポタージュと合わせた。もっちりとした饅頭となめらかなポタージュの相性が抜群!

◆上庄里芋、九頭竜まいかけ、
油揚げ、打ち豆



春を呼ぶ 福井の舞

¥680 終日提供可能 売り切れ次第終了

塩で軽く下味を付けたこかぶのステーキを甘酸っぱい味噌ダレでいただく熟々の精進料理。こかぶの葉は甘辛く炒めてサッパリと、皮付きのまま焼くことで上庄里芋の旨みが存分に味わえる。

◆上庄里芋、こかぶ

CHEF'S POINT

里芋の粘りを愉しめるよう、あえて細かめと粗めに裏漉した両方を混ぜる工夫を。打ち豆のポタージュは、乾物と野菜から引いた出汁で打ち豆を煮込み、バターの代わりに白味噌とクルミでコクを足した。牛乳や生クリームの代わりに豆乳、ポタージュのケルトンの代わりに油揚げを使い、できるだけ本来の精進料理を意識した。

料理長 鶴田 武俊 氏 —— 子どもと一緒に金魚の世話ををして、命の大切さを学んでいます



SHOP INFORMATION

南館
7F

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'S POINT

こかぶの素材のおいしさに惚れ込んだ一方で、硬さと粘りを兼ね備え、甘みが強い上庄里芋にもこだわった。里芋は中華の技法を取り入れて揚げる・煮る・焼くと手間暇を惜しまず調理することで、パリパリとした独特の食感を生み出している。お好み焼き、焼きそばの間にこちらの一皿をはさんで食べてみてほしい。

店長 吉田 寿男 氏 —— 毎朝1分ほど朝日を浴びるようにしている



SHOP INFORMATION

南館
7F

お好み焼き

福太郎

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6359-2951

ふんわりとしたねぎ焼き、お好み焼きで人気。明石生タコボン酢や自家製アボカド豆腐など女性が好むメニューも充実。オールカウンターでライブ感のある鉄板焼きが愉しめる



野菜のテリーヌ

¥626 終日提供可能 限定1日10食

福井の伝統野菜をはじめ、オクラやトマトなどを加えた色鮮やかな一皿は、昆布ベースの八方出汁で冷やし固めた和風テリーヌ。若狭小浜の柑なんば(ビリ辛の柚子みそ)を付けるとひと味違ったおいしさが生まれる。

◆上庄里芋、杉箸アカカンバ、
九頭竜まいかけ、柑なんば



かぶら蒸しうどん

¥1,300 終日提供可能 限定1日20食

冬ならではのかぶら蒸しをうどんの餡かけにした、ほっこりする一杯。すり下ろした山内かぶらと上庄里芋を使ったかぶら蒸しには、あえてゴロッとカットした上庄里芋も入っており、粘りが強くもちもちとした食感を感じられる。

◆上庄里芋、山内かぶら

CHEF'S POINT

「福井の畑で食べた、あの野菜のおいしさをそのままお客様に召し上がって頂きたくて」と福徳氏。野菜の茹で汁をベースにした寒天で、食材の旨みを余すことなく使い切っている。上庄里芋はひと手間かけて出汁で下煮。もっちりした粘りのある里芋と、ぶりぶりの舞茸の食感も愉しんでほしい。

店長 福徳 大 氏 —— 半身浴が好きです



SHOP INFORMATION

南館
7F

串揚げ 揚八

くわ焼き 九志焼亭

営業時間 11:00～23:00

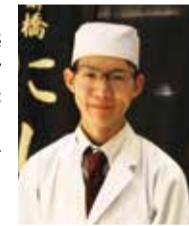
電話番号 06-6485-7784(揚八)
06-6485-7794(九志焼亭)

揚八は趣向を凝らした季節を感じる串揚げやワインと地酒が愉しめる。九志焼亭では蒸す、揚げる、炙るなどさまざまな串料理を提供

CHEF'S POINT

通常うどん出汁で使う鰹出汁を封印し、昆布出汁を使った。そのため、物足りなさを感じさせず、うどんと絡みやすくするためのアイデアとして、かぶら蒸しを餡かけに。かぶら蒸しにも本来の精進料理に近づけて卵白を使用せず、代わりに上庄里芋を下ろしてつなぎにした。やわらかい山内かぶらの葉も余すことなく使った。

店長 島田 安浩 氏 —— 朝はランニングすることが多いです



SHOP INFORMATION

南館
7F

天ぷら・うどん・鍋料理

心斎橋 にし家

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6359-1248

なめらかでコシのある大阪うどんをはじめ、登録商標のうどんちりや天ぷらで浪花の食文化を伝える。40種ある天ぷらは、うどんのトッピングやお酒のアテにも



里芋の素揚げ

塩昆布バター炒め

¥880 ディナーのみ 限定1日10食

花垣 純米酒

¥864 (1合) 終日提供可能

運ばれてきた瞬間から、皿に散かれた朴葉の香りに食欲をそそられる。上庄里芋は、外はカリッと中はとろとろでクリーミー。白味噌風味のバジル味噌でいただく。キリッと辛口の日本酒をお供に。

◆上庄里芋、花垣(日本酒)



福井県産地野菜

いろいろグリル盛合せ

¥1,280 ディナーのみ 限定1日15食

福井県産地野菜の味わいを感じるメニュー。山内かぶらは、ボイルしてからバターでソテーに。杉箸アカカンバは、葉を天ぷら、身を千枚漬けにした。原木しいたけはグリルにし、柑なんばの銀あんでいただく。

◆山内かぶら、杉箸アカカンバ、
原木しいたけ、柑なんば

CHEF'S POINT

テーマに合わせ、食材をシンプルに手間を掛けすぎずにいたくことを心掛けた。上庄里芋は、焼くだけだとコクが出ないので、一度蒸してから素揚げすることでコクを引き出した。素揚げした後、バターで軽く炒め、塩昆布で味付け。さらに、一味違う工夫として、フレッシュバジルと白味噌、みりんなどを合わせたバジル味噌を添えた。

料理長 鎌田 貴史 氏 —— 甘いものが好きなので、甘いものを食べる時間が自分へのご褒美！



SHOP INFORMATION

南館
7F

日本酒・和食

ぬる燶佐藤 大坂

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6131-8948

全国47都道府県の日本酒を用意し、飲み方も「飛びきり燶」「ぬる燶」「人肌燶」「花冷え」「みぞれ」など、0度から55度まで11段階の温度から選べる

CHEF'S POINT

精進料理を意識し、身も葉も甘い山内かぶらと杉箸アカカンバを余すことなく使用。山内かぶらは皮ごとソテーし、卵の黄身を加えてコクをプラスしたヨーグルトソースでいただく。杉箸アカカンバの葉の天ぷらは、柑なんばソースとヨーグルトソースの2種類で。原木しいたけは、石づきごと焼いて肉厚の食感を愉しめるようにした。

料理長 馬場 幸司 氏 —— 健康のために毎日通勤の30分は歩いています



SHOP INFORMATION

南館
7F

カジュアル和食

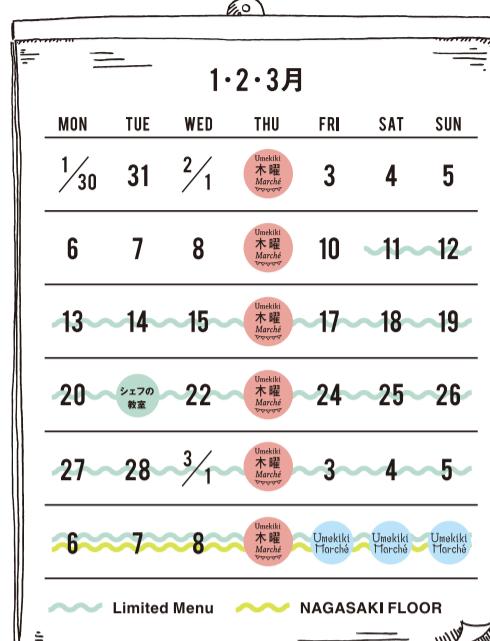
和食 たちばな

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6485-7351

カラダに優しい「どうふ料理」や卸売市場直送の「魚料理」、国産牛を使用した「しゃぶしゃぶ」など、四季の素材を生かした和食・日本料理をリーズナブルに提供

EVENT GUIDE



毎週
木曜
12:30~19:00

関西の農家さんがグランフロント大阪に！

Umekiki 木曜マルシェ

季節の食材を
かじこくmekiki!

Umekiki
木曜
Marché

毎週木曜、農家さんが自慢の野菜を持ち寄ってグランフロント大阪でマルシェを開催。今の時期は、糖度をぎゅっと蓄えた冬野菜をはじめ春を感じさせる野菜もちらほら並び始める。作り手の顔を知り、食材がどのように育てられたのかを学び、味わうUmekiki木曜マルシェ。おいしいものがおいしい理由を、会話しながら目利きしよう。

場所：グランフロント大阪 うめきた広場 地下1階
(ベーカリーカフェ THE CITY BAKERY前)※申込不要、入場無料

Limited Menu

2/11(土)
3/12(日)

目にも美しい精進料理を
食べ比べて愉しむ30日間

北館1階、うめきた広場地下1階、
南館7階・8階の20店舗にて



日本人が古くから大切にしてきた精進料理。グランフロント大阪内のさまざまなジャンルのシェフたちがオリジナルの精進料理を考案。肉や魚だけでなく、刺激が強いネギやニンニクなどの五葷と呼ばれる食材を使用せず、食材を慈しみそれを余すことなく使って、目にも美しい新しいかたちの精進料理を提案。野菜たっぷりのからだに優しい精進料理を堪能しよう。



2/21(火) シェフの教室
15:00~17:00

野菜でヘルシーに愉しめるイタリアン精進料理を学び味わう

ハイブリット精進料理や伝統野菜など、福井県を訪ね生産者とのこだわりに触れた大嶋シェフが提案する、からだに優しい精進料理を学び味わう教室。当日は5品以上のレシピとともに、ヘルシーなイタリアン精進料理を愉しめるポイントを披露。福井食材にまつわるエピソードをはじめシェフから直接学べる貴重な機会をお見逃しなく。



INFORMATION

- ・場所：グランフロント大阪 南館7階 イタリア料理 Tana La Terrazza 店内
- ・価格：3,600円(税込・実食/野菜イタリアンの盛り合わせ、ニヨッキ(ジェノベーゼ)、ピッツァ(オルトラーノ)、ワインorソフトドリンクのワンドリンク付き・お土産付き)
- ※実食の食材には一部ニンニクを使用しておりますことご了承ください。
- ・持ち物：エプロン、筆記用具　・定員：20名

\ 上記イベントの応募はこちら /

Umekiki公式サイト umekiki.jp 内 イベント応募フォーム umekiki.jp/contact/

3/6(月) 「NAGASAKI FLOOR」

3/26(日) 美味長崎

ディナータイム

長崎は、美味しい。海・土・太陽のめぐみの産物、「長崎とらふぐ」と「長崎和牛」のうまさ材で、いざ勝負！NAGASAKI UMAKA MENUと題し高級魚長崎とらふぐや長崎和牛を使った限定メニューをシェフが考案！

INFORMATION

- 実施店舗：UMEKITA FLOOR16店舗(北館地下1階)。
- 世界のワイン博物館(北館地下1階)の17店舗にて

※ディナータイム以降(深夜は一部店舗)のご提供となります。



2017.3.6MON-3.26SUN

FLOOR



うめきた広場が、市場に大変身！農家と、シェ夫となじみになる、マルシェ！

Umekiki Marché vol.5

うめきた広場にて

うめきた広場に、関西を中心に全国からこだわりの食材を育てる農家さんが大集合！JR大阪駅直結のうめきた広場が市場になる3日間。シェフが考案するマルシェ野菜を使った料理やドリンクが味わえるキッチンカーも登場予定。また今号で取り上げた福井県の食材の一部も出店！目指すのは農家やシェフと名前で呼び合えるマルシェ。

EVENT REPORT

11/10(木)
12/25(日)

EVENT & FOOD FAIR REPORT

— 料理に美しさを纏わせる、エディブルフラワーを目利き —

昔から薬草やお茶として親しまれてきた花は、近年、料理の食材として愉しむことに注目が集まり始めている。見た目の華やかさだけでなくその食感や味わい、また栄養価を目利きする料理フェアやマルシェ、シェフによるイベントを開催。クリスマスシーズンにぴったりの華やかさを魅せてくれた。

■ 料理に美しさを纏わせる、エディブルフラワーを目利きと題し発刊したUmekiki Paper vol.13
■ 全国各地のエディブルフラワーをつかったメニューを27店舗のシェフが考案。テレビをはじめ各メディアが取り上げる人気ぶりを見せた [6] うめきた広場地下1階にあるイタリアトリノの老舗チョコレートブランドCaffarelがうめきた広場で巨大チョコレートとスパークリングワインを愉しむイベントを開催。その他エディブルフラワーをつかったトリノの郷土料理も登場 [7] 高知県で無農薬でエディブルフラワー作りに取り組む吉村夫妻がうめきた広場のマルシェに出店

3/10(金)・11(土)・12(日)

12:00~19:00 ※時間は変更する場合がございます

農家&シェフの
こだわりをmekiki!



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
<http://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)



COVER : 曹洞宗陽光山 徳賞寺

2017年2月1日 第14号 発行