

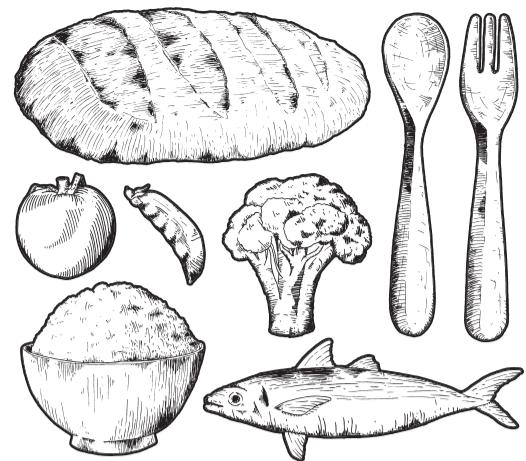
Food which wants you to  
meet this Winter

## Vol.2

マルシェで、冬の食材をmekikiする

グランフロント大阪から始まったUmekikiプロジェクト。  
たくさんある情報の中から、自分にとっておいしい情報だけを見極める。  
今の時代に必要な力は、mekiki力ではないだろうか。

Vol.2は、毎週木曜日にうめきた広場地下1階で開催しているUmekiki木曜マルシェに注目。  
近畿圏内でおいしい食材を育てる生産者さんのmekiki力に触れる。  
食を通じて、これから時代を生きぬく、mekikiのできるかっこいい人へ。



# Umekiki

おいしいを、めききする



P2\_HOW TO CHOOSE  
-選び方-

P3\_HOW TO COOK  
-作り方-

P4\_HOW TO EAT  
-食べ方-

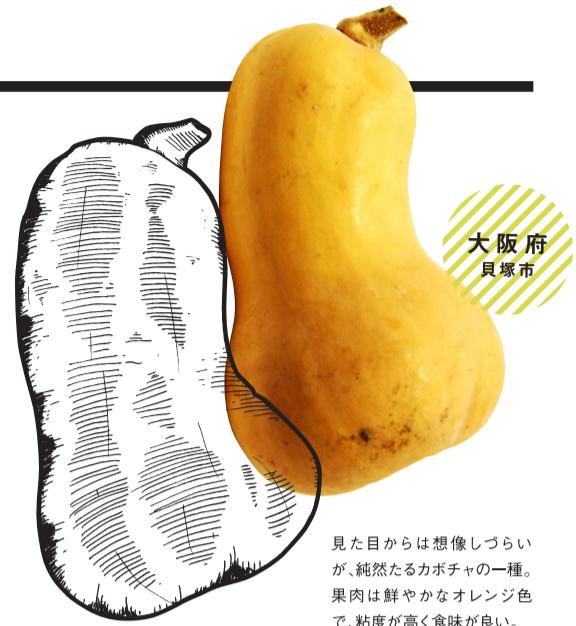
P4\_EVENT GUIDE  
-12・1月のイベント情報-



# Umekiki loves Kansai food this Winter

## 関西にあるおいしい、をえらぶ

10月18日～11月4日に行われたUmekikiプロジェクトのスタートを記念して開催した「Umekiki 秋のおいしい食祭」を皮切りに、食のmekiki力を上げることを提案するグランフロント大阪。毎週木曜日には、うめきた広場 地下1階で、関西からmekikiしてきた旬の食材がずらりと並ぶ「Umekiki木曜マルシェ」を開催。今回はマルシェに出店している生産者さんから、この冬とておきのおいしい食材の選び方を教えてもらった。



見た目からは想像しづらいが、純然たるカボチャの一種。果肉は鮮やかなオレンジ色で、粘度が高く食味が良い。

ひょうたんのように愛くるしい姿の中はとろけるような濃厚な味わい

## バターナッツ

原産はアメリカで、日本のカボチャのようなホクホク感が少ない。なので、ミキサーにかけてスープにしたり、そのまま生でサラダとして食べるのがオススメ。また、バターで焼くと素材の甘味を際立たせてくれる。

### 生産者の山本さんに聞いたおいしい理由

収穫は夏から秋にかけて行う。だが、食べごろは1～2ヶ月熟成させた後の、まさに今頃。果肉の色が濃くなり、甘味も増す。



### OTHER FOODS



#### ミニバブリカ

珍しい小粒のバブリカは半分に切りタルタルソースなどを詰めると美味

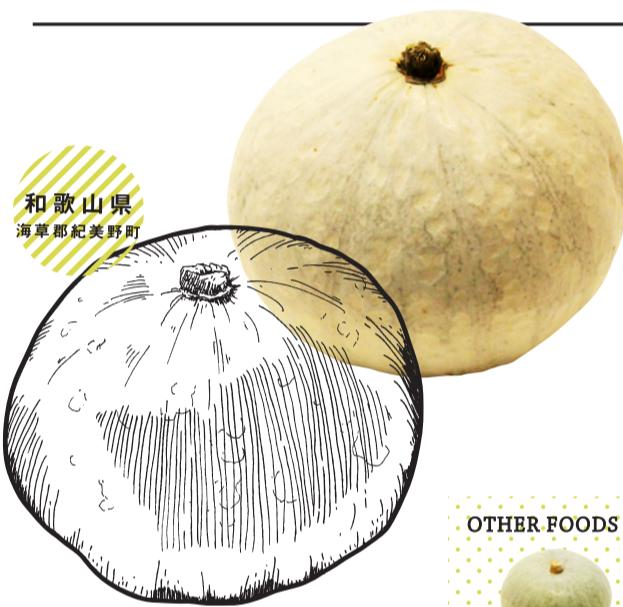
#### ラディッシュ

家庭でも育てやすい西洋大根は寒くなり過ぎると食感が落ちるので今頃が一番良い

#### 鞍馬大根

肉質が厚く食べ応え満点。葉っぱまで味が濃いので丸ごと食べたい

Umekiki木曜マルシェでもっと話そう [貝塚Y農園] 山本さん



真横から見るとハートの様な型をした真っ白なカボチャ。中身は一般的なカボチャと比べやや淡い黄色。保存性が高く、1ヶ月ほど熟成させると甘味が増す。

Umekiki木曜マルシェでもっと話そう  
[ああちゃん菜園ほんまもん] 平岡さん

鮮やかな紅色と蜜のような甘味はまさにサツマイモの王様

## 紅金時

紅色が濃く、より大ぶりなものほど、甘味がたっぷり。低温に弱い性質を持ち、貯蔵性も低いので、食べるならまさしく今！60度程度で長時間加熱すると甘味がグンと際立ってくるので、焼き芋やふかし芋にするのがおいしい食べ方。

### mekiki point

### 生産者の小林さんに聞いたおいしい理由

寒さに弱いので、霜が降りる前に収穫したものが食べごろ。追肥をするなどの手間がかかるので、家庭でも育てやすい。



### OTHER FOODS



#### 石川早生いも

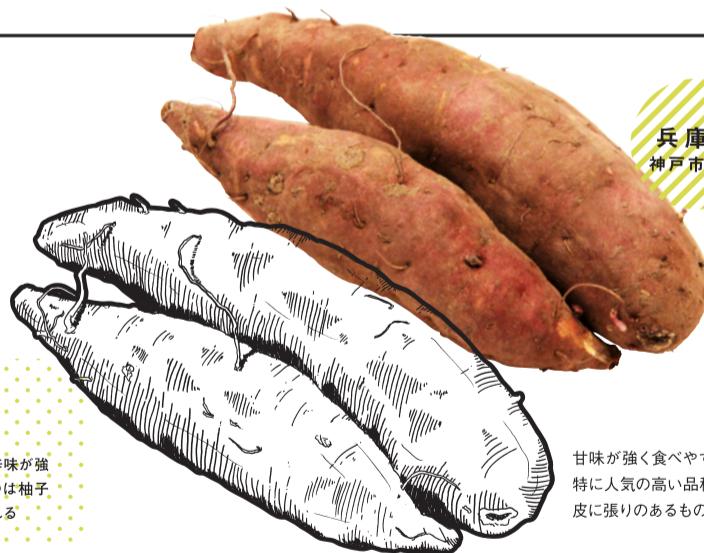
柔らかく調理しやすい里芋。粘り気が強く甘いのが特徴

#### 銀杏

独特の風味は日本料理には欠かせない。煎るよりも茹でる方が旨味が増す

#### 豆の爪

小ぶりな方が辛味が強い。緑色のものは柚子、胡椒にも使われる



甘味が強く食べやすい金時芋の中でも特に人気の高い品種。色づきが均一で、皮に張りのあるものを選びたい。

Umekiki木曜マルシェでもっと話そう [小林ファーム] 小林さん

## EVENT'S PICKUP

》 [12月・1月] 毎週木曜日開催！関西各地からmekikiしてきた旬のおいしい食材がグランフロント大阪に集結！

開催日時：毎週木曜 13:00～19:00 ※1月2日は開催なし

場所：グランフロント大阪 うめきた広場地下1階（ペーカリーカフェ THE CITY BAKERY 前）

たくさんの人で賑わう大阪から、ほんの少し離れた場所には、おいしい野菜をつくる関西の生産者さんがたくさんいることをご存知だろうか。今回ご紹介した平岡さん、山本さん、小林さんをはじめ、様々な生産者さんが、こだわりの環境や栽培方法で育てた、おいしい食材がグランフロント大阪にずらりと並

ぶマルシェを開催。大阪や兵庫、奈良、和歌山などなど、関西圏内の生産者さんがおよそ10ブース、摘みたての新鮮野菜を運んできてくれる。毎週開催されているマルシェで、旬の移り変わりを感じながら、生産者さんのたっぷりの愛情とこだわりとともに、おいしい食材を自分自身でmekikiしてみて欲しい。



Umekiki  
**木曜**  
Marché

## Umekiki meets special cook, this Winter

冬の食材をおいしくする、ひと手間ひと工夫

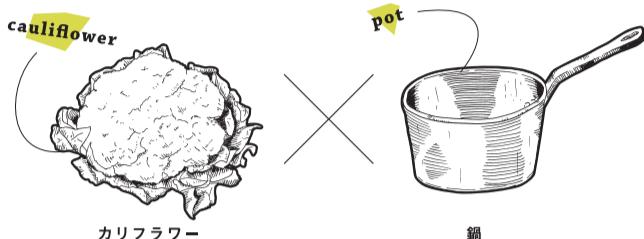
実りの秋が終わり、本格的に冬の足音が近づくこの時期。

おいしさと栄養価がぎゅっとつまつた旬の食材を、グランフロント大阪のシェフがおいしい料理にかえる、作り方を紹介。

知っておいしい、食べておいしい、作り方のmekiki力を暮らしのなかに。

### chef'smekiki

湯上がりカリフラワーが甘くて真っ白美肌な秘密はたっぷりお塩とお酢少々。



冬が旬のカリフラワーはビタミンCが豊富で、熱を加えても壊れにくい。何よりもレンゲのような白さが魅力的。しかし、カリフラワーは茹でることで美しい白色が変色してしまう。そこで、赤峰氏はカリフラワーを茹でる直前、沸騰したお湯の中にあるものを入れる。それは、鍋ひと回り分のお酢。ちょっとしたひと手間でカリフラワーの白色を残せる。さらに、おいしく茹でるために必要なことは、たっぷりの塩と「2分」の間だという。余熱でちょうど良い食感になり、塩加減で甘さが引き立つらしい。旬の食材を生かす秘密は、普段からご家庭で使う調味料にあり。



### カリフラワーのトンナートソースかけ

#### STEP1

ツナ、マヨネーズ、アンチョビ、レモン汁、こしょう少々を入れ、ミキサーに掛け、トンナートソースを作る。

#### STEP2

カリフラワーの茎とムダな葉を取り除き、鍋に丸ごと1株入るサイズに切ってお酢とたっぷりの塩で茹でる。

#### STEP3

塩茹でしたカリフラワーを一口大にカットし、お皿に盛る。トンナートソースをかけて、最後にミントを添えて完成。



### イタリア料理 シェフ

赤峰 壮介氏

素材の性質・状態を見極めることはもちろん、常に食文化や歴史を意識することで、イタリア料理の本質に迫る。



イタリア料理  
LA BISTECCA  
by IL BOCCALONE  
南館8階

イルボッカローネがプロデュースするイタリアトスカーナのビストラッカのお店。名物メニューのTボーンステーキをはじめ、料理を引き立てるイタリア直輸入のワインなどを堪能できる。

### chef'smekiki

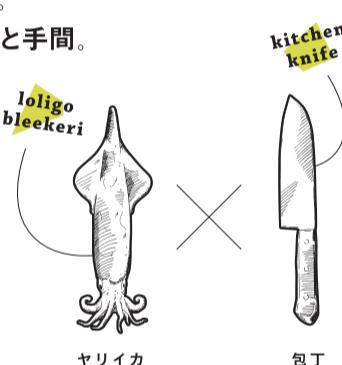
寒い冬に贅沢な甘みを堪能できるヤリイカ。  
柔らかさをさらに愉しむ、飾り包丁というひと手間。

1年中市場に出回るスルメイカに対して、寒い時期にそのおいしさでたくさんの人を魅了するヤリイカ。冬イカと呼ばれることがあり、産卵期直前の冬に最もおいしくなる。そんなヤリイカなどの新鮮なシーフードが調達しやすい立地にあり、おいしい調理法を知り尽くした「タイ」の料理を提供するmango tree osakaのシェフ・前田光敏氏が、ヤリイカの魅力を最大限に引き出すために行なうのが、飾り包丁というひと手間。見た目が華やかになるだけでなく、味が良く染み込むことに加え、火を通してやすくすることでボイルが短い時間で済み、身が固くなるを防ぐ。今回は、そんな下ごしらえを施したヤリイカをつかった家庭でもつくれる本格タイ料理をご紹介。プロのmekiki力を自分の技に。



### ヤムウンセン（春雨と魚介のスパイシーサラダ）

- STEP1 春雨、干し海老、きくらげを戻し、ナンブラー、マナオ（なければレモン）の絞り汁、グラニュー糖と唐辛子をよく混ぜる。
- STEP2 飾り包丁をいれたヤリイカと挽き肉、海老をボイルし、火が通ったら春雨ときくらげを入れ水気をきる。
- STEP3 1に、2とセロリ、人参、玉ねぎなどの野菜を入れてよく混ぜあわせて完成。



タイ料理 シェフ 前田 光敏氏

関西にはまだまだタイレストランが少ないので、もっとタイ料理の味を追求し、その魅力を多くの人に知ってもらいたいと話す前田シェフ。夜景もきれいな同店は記念日でのご利用もおすすめ。



タイ料理 mango tree osaka 南館8階

バンコクに本店を構えロンドン、東京、ドバイ、香港など世界で愛されるタイ料理店。カジュアルに味わえるタイ料理のおいしさをそのままに、洗練された空間で異国情緒を味わえる。

### chef'smekiki

冬のはうれん草を塩茹で、じっくりソテーで魅力的にドレスアップ。

はうれん草は1年中手に入る食材だが、冬になるとより栄養とおいしさが増す。そこでDEAN&DELUCA 料理長久保田氏は、冬のはうれん草の中でも葉が柔らかく肉厚なものを選び食感を愉しんでもらうのと同時に、旬ならではの味の濃さを存分に堪能できるはうれん草ペーストを提案。ポイントは塩茹でしぐみを取りのぞくことと、じっくり弱火でソテーすること(約10分)の2つ。濃いめの塩で茹でることで鮮やかな緑色になったはうれん草をじっくりソテーし、水気を飛ばすことで、素材本来の旨味を凝縮できるという。食卓を鮮やかに彩るはうれん草をつかった一皿。この冬、ぜひ自分のレパートリーに加えてみては。



### スピナッチペーストとプロシュートのブルスケッタ

- STEP1 はうれん草を塩茹でし、しっかり水切りした後、フランスパンにバターを落とし弱火でソテーする。
- STEP2 パケットをトースターで焼色がつくくらい焼き、その後ニンニクをこすりつけ、オリーブオイルを適量かける。
- STEP3 パケットの上にはうれん草ペースト、その上にプロシュートを乗せ、風味づけでオリーブオイルをかけて完成。



料理長 久保田 縁子氏

自らが作る一皿で満足してもらうのではなく、その一皿を彩るアペリティフやデザートなど、食卓に並ぶ全ての料理やその環境を提案できるよう心がけている。組み合わせて自由に遊ぶ感覚を楽しんでもらいたいという想いはセレクトショップである同店ならでは。



フード&カフェ DEAN & DELUCA うめきた広場 地下1階

世界中からおいしい食べ物を集め、食するよろこびを伝えるセレクトショップ。店内のキッチンで料理人が作る料理はもちろん、厳選された生ハム、チーズ、ワインなどを豊富に取り揃える。

おいしい作り方のmekiki pointを披露してくれたシェフの店で、

あなたのmekiki力をあげるイベントを開催！

### DEAN&DELUCA

スタッフがmekiki! 素敵なX'mas Partyの作り方

### DEAN&DELUCAストアツアー「TOUR & TASTE」

世界中から食卓を豊かにする商品をセレクトした店内。

その食材をつかった素敵なX'mas Partyをスタッフが提案してくれるツアー！

日時：12月18日(水) 19日(木) 15:00～17:00～ の各日2回開催 ※要予約

場所：グランフロント大阪 うめきた広場 地下1階 DEAN&DELUCA内

参加費：1,000円(1回 45分～1時間程度 ※定員4～5名)



### PRESENT

1,000円相当のお土産と

10%割引のお買い物チケット付

### EVENT'S PICKUP

### mango tree osaka

農家さん×シェフのmekikiポイントを知る！

### 一流シェフと作る、実食つき料理教室！

### マルシェ食材を使ったタイ伝統料理ソムタム

農家さんからおいしい食材の選び方を聞きながら、シェフと一緒にソムタム作り。

本場バンコクでも人気のサラダの作り方を知って味わおう。

日時：1月23日(木) 15:00～16:30 ※要予約

場所：グランフロント大阪 南館 8階 mango tree osaka 内 参加費：3,000円(※もち米、マンゴジュース付／先着20組)

各イベントの申し込みはコチラ

Umekiki公式サイト umekiki.jp 内  
イベント応募フォーム  
[umekiki.jp/contact/](http://umekiki.jp/contact/)



### PRESENT

mango tree特製ギフトプレゼント



## Taste better if you change the way of eating! この冬を、おいしくする飲み方

インドで庶民の飲み物として発祥。  
人々の交流の場に欠かせない存在。

### チャイ

#### “おいしいチャイがうまれた物語”

中国の「茶(チャイ)」が、インドに辿り着き「チャイ」と言う名前になったと言われる。インドのチャイは、煮出したミルクティーのこと。このチャイは、植民地時代に良質な紅茶は全てイギリスに送られ、インドの庶民には商品にならない紅茶の葉だけが残され、それをおいしく飲む知恵として生まれた。現地では、庶民の飲み物として一日に何杯も飲まれ、おしゃべりのお供として傍らにいる存在なのだそう。

#### “チャイのおいしい、ひと工夫”

インドでは、アーユルヴェーダの考え方を取り入れられており、ジンジャーなどのように体を温めてくれる効能を期待できるものもあるとか。また、スパイスをブレンドして、自分好みの味や香りを楽しむのもおすすめ。

### CAMPAGN

CANTE GRANDEのチャイが今だけスイーツに。またチャイによく合うタルトタタンも登場。この冬だけしか食べられないスイーツを是非。チャイシフォン500円、タルトタタン600円。



インドから直輸入している本場のチャイグラス、ソーサー、ティースプーン。オープン当初からの変わらぬスタイル。



カフェ CANTE GRANDE 北館1階  
大阪にチャイを広めた有名店。チャイはもちろん、厳選した紅葉やオリジナルスイーツのほか、本格的なインドカレーやチャバティも揃う。けやき並木のテラス席が人気!



ビアレストラン  
世界のビール博物館  
北館地下1階  
ビール大賞の20種類を超える直輸入樽生ビールをはじめ、250種類以上のビールが勢揃い。

おいしい料理をがもっとおいしくなる、知恵や文化を紹介。今回は、グランフロント大阪内でドリンクを看板メニューとする「CANTE GRANDE」「世界のビール博物館&世界のワイン博物館」から、いつもの飲み物がひと味違って感じられる、おいしい飲み方と理由をmekikiしてお届け。



**ホットビール**  
アメリカ直輸入のIPAは、マスカットフレーバーが香り、ホップのしっかりとした飲み応えが特徴。冬期限定メニューのホティバ650円。



**ホットワイン**  
本場ドイツのレシピをそのまま再現。ホットワイン600円、ヨーロッパ直輸入のマグカップ(1000円)は、販売もあり。

### ホットビール・ホットワイン

#### “温めて飲むビールとワインが生まれた理由”

寒さが厳しい北欧諸国で生まれた「ホットビール&ワイン」。特に、ドイツではクリスマスマーケットの時に屋外で飲まれている。アルコールによって体がはやく温まるので、寒い冬にぴったり。

#### “ホットビールのおいしい、シチュエーション”

ドイツやベルギーでは、昔からよく飲まれている。ベースは、フルーツビールを使うことが多く、甘い飲み物が特徴。食前酒、食後酒にもおすすめ。

#### “ホットワインをおいしくする、器”

赤ワインと香辛料などを煮込んで作るグリュ(ホット)ワインは、ヨーロッパの冬の風物詩。器はモチーフのものが多く、コレクターがいるほど。

### CAMPAGN

クリスマス限定  
醸造ビールが  
17種登場！  
11/29(金)～12/25(水)まで

### Event Report

※下記のイベントは終了しています。

## Umekiki秋のおいしい食祭

見る・ふれる・食べる3日間 10月18日(金)～20日(日)

「Umekiki秋のおいしい食祭 見る・ふれる・食べる3日間」を開催。約1万5000人が来場し、グランフロント大阪の食育プロジェクト「Umekiki」のスタートを華々しく飾った。イベントで生まれた、出会った、おいしいmekikiポイントをご紹介しよう。



### Umekikiライブクッキング

グランフロント大阪が誇る一流シェフが、イベント会場に並んだ全国各地のマルシェ食材を使って料理デモンストレーションを実施！豪華ゲストを迎へ、下ごしらえのコツや調味料の加減など、シェフならではのmekiki pointを教えてくれた。その中の一部をご紹介！



mekikiコメント  
小山 裕久 氏 和食 日本料理 大坂ばさら

「素材と調理法は同じで、風味と香りを変えるだけで全く違う料理ができる。料理人が、まるで魔法使いのようだと呼ばれる由縁」



mekikiコメント  
 笹島 保弘 氏 code kurku + IL GHIOTTONE

「茹で時間は表示時間よりも1分程度早めに。鍋で食材を合わせるときにも水分を吸い込むので、そのくらいが調度良い」



mekikiコメント  
 唐渡 泰氏 リュミエール大阪KARATO

「ごちそうと健康が両立する時代だからこそ、「ラーメン」や「カレー」と同じように「野菜」というジャンルを確立したい」



mekikiコメント  
 松下 平氏 TOOTHTOOTH総料理長

「野菜は土から掘り出した瞬間から鮮度が落ち、味・栄養も落ちていきます。ですからできるだけ新鮮なものを食べてもらいたい」



mekikiコメント  
 小阪 歩氏 ラッフィナート

「現在は、食材はもちろん塩もmekikiの時代。例えば、天然塩。口に入れた時に、特有の旨みを感じることができる」

### おひたして野菜の食べ方をmekikiするトークショー

日本に根付いたおひたしの文化を通して、食のプロが真剣に野菜の新しい食べ方を探る！

食通編集者・小林淳一さんの「おひたし」というお題をうけ、王道のおひたしと三ツ星フレンチシェフが提案するフレンチのおひたしがステージに並んだ。小林さんは「旬の食材をシンプルに食べ、本来の味わいを感じることで食の意識が変わるのは？」とトークを説き、唐渡氏は「日本の醤油は万能。ヨーロッパがソースを使うのは、醤油がなかったから」と醤油の可能性を示した。様々な国文化や調味料の可能性、野菜の表現方法をmekikiするきっかけに。



旬がまるごと元編集長 小林淳一さん、リュミエールオーナーシェフ唐渡泰氏、Oh!Bentoコンシェルジュ松本希子による食のプロのトークショー。

### 子どもたちと一緒にmekiki！野菜の変化を楽しむワークショップ

素材そのまま、茹でて、焼いて、煮込んで…。

変化する味わいとその理由を知る。

様々な調理法の野菜を食べくらべながら、子どもたちが「ローストした方が甘い！」と感想を言うと「お子さんがの方が、味覚がビュアだからより違いが分かるんでしょうね」と唐渡シェフ。また、「野菜は加熱した方が量を食べられます。生野菜を多く食べようと思うと調味料を摂取し過ぎてしまう。それで辿り着いたのが、このひと皿です」とレストランのスペシャリテである「野菜の遊園地」が生まれたエピソードも披露。



様々な下ごしらえをした約60種類の野菜がずらりと並ぶステージに子どもたちもわくわく。

### other events

他、「Umekiki47マルシェ」ではUmekikiがmekikiして選んできた、全国47都道府県の珍しい食材が大阪に集結。また、マルシェの食材を食べくらべmekikiできるかどうかを試される「どっち？食べくらべmekikiゲームブース」では、改めておいしい食材の味わい深さやその理由を知るきっかけとなつた。



### EVENT GUIDE

12月・1月の  
イベント開催情報

食を通じて、mekikiのできるかっこいい人へ。  
mekiki力をあげる様々なイベントを開催。

申し込みはコチラ!!  
Umekiki公式サイト umekiki.jp 内  
イベント応募フォーム  
[umekiki.jp/contact/](http://umekiki.jp/contact/)  
(Umekiki木曜マルシェは申し込み不要)

### 毎週 木曜 生産者さんと会話しながら おいしい野菜をmekikiするマルシェ

大阪駅直結のグランフロント大阪に登場したマルシェ。仕事帰りや買い物途中に新鮮野菜に触れる。スーパーでは出会えない珍しい食材や健康に気遣ったこだわりの栽培方法の食材に出会える。おいしい食材をmekikiする生活を。

Umekiki  
木曜  
Marché  
▼▼▼▼



日時：毎週木曜 13:00～19:00 ※入場無料 (1月2日は開催なし)

場所：うめきた広場 地下1階 (ベーカリーカフェ THE CITY BAKERY 前)

### 12/18(水)・19(木)

あなただけのためにD&Dの食材を使ったX'mas Partyを提案！

### DEAN&DELUCAストアツアーツ「TOUR & TASTE」

X'mas Partyがさらに楽しみになるストアツアーツを開催。食の知識が豊富なコンシェルジュが店内からmekikiしたアイテムを紹介。店内にならぶ世界中から集められた食材の中から、素敵なPartyを作り上げる食材と出会う時間を。



日時：12月18日(水) 19日(木) 15:00～17:00～ の各日2回開催

場所：グランフロント大阪 うめきた広場地下1階 DEAN&DELUCA内 ※要予約

参加費：1,000円(1回 45分～1時間程度) ※定員4～5名

PRESENT  
1,000円相当のお土産と  
10%割引のお買い物チケット付

### 1/23(木)

〈シェフの教室〉農家さん×シェフのmekikiポイントを知る！

### 一流シェフと作る！

### マルシェ食材を使ったタイ伝統料理ソムタム

料理教室で使う食材を育てた農家さんから食材の特徴を聞きながら、シェフと一緒にパンコクでも人気のサラダ・ソムタムと一緒に作って味わう料理教室。



日時：1月23日(木) 15:00～16:30 ※要予約

場所：グランフロント大阪 南館 8階 mango tree osaka 内

参加費：3,000円(※もち米、マンゴジュース付/先着20組)

PRESENT  
mango tree特製ギフトプレゼント

Umekiki WEB サイト：<http://umekiki.jp/>

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 picture : Umekiki木曜マルシェ 2013年12月10日 第2版 発行