

We should know a lot of wisdom
for everyday life,
by knowing spicy and bitter foods.

Vol.5

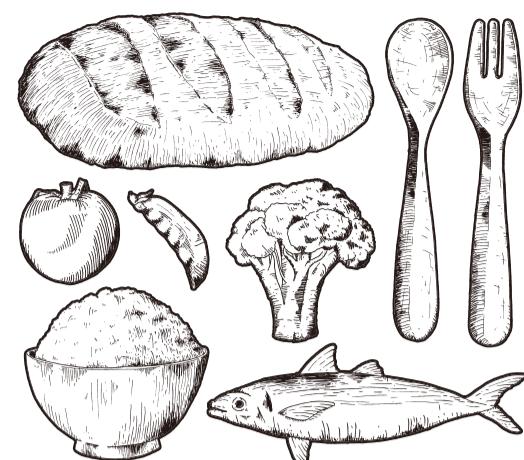
夏を快適に過ごす、辛み・苦み食材を目利きする

日に日に暑さを増す今日この頃。夏を賢く過ごすために食を見直すのもひとつ。

昔の人が、暮らしのなかで必然と見出してきた辛み、苦みの知恵を

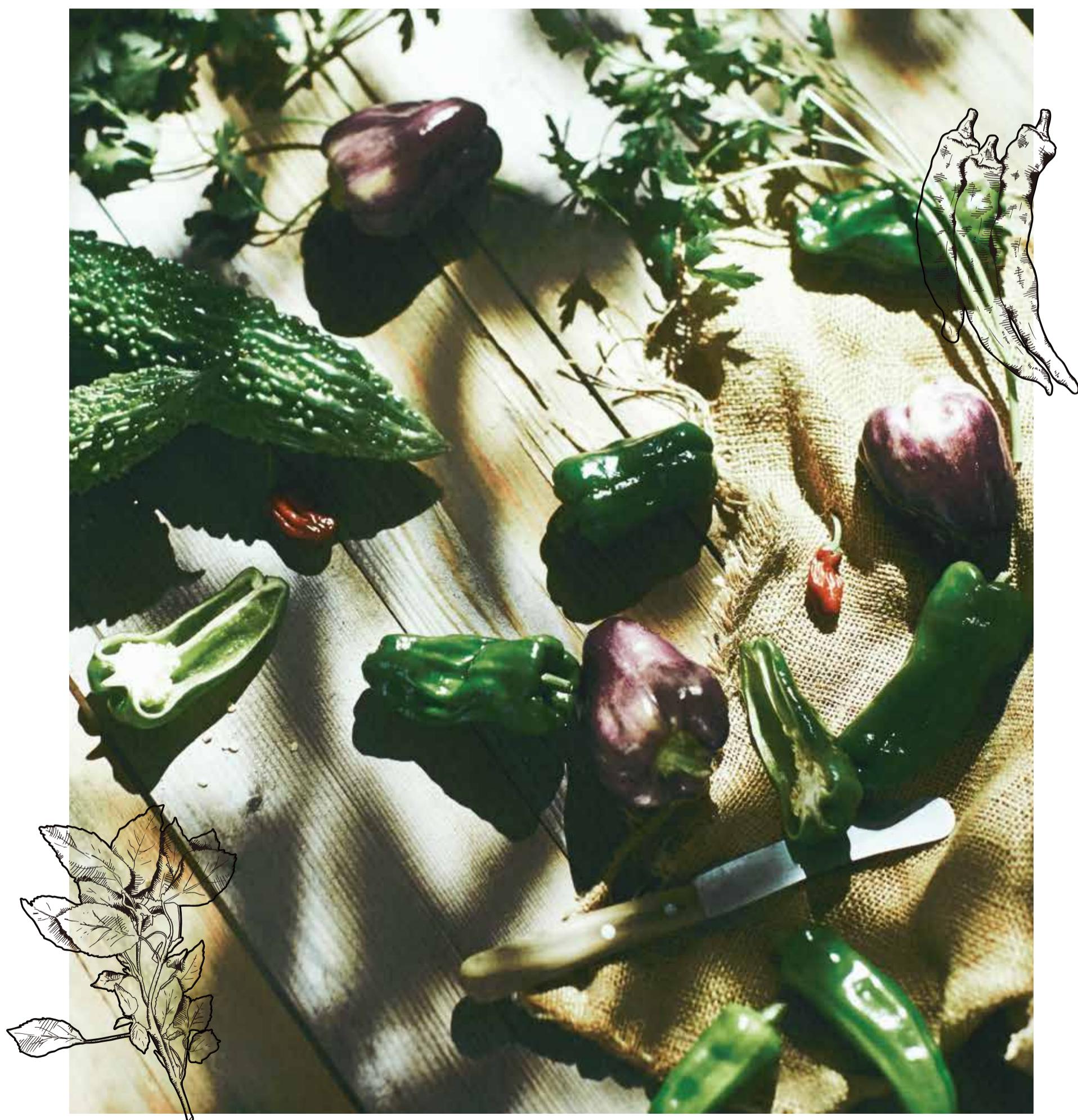
上手に取り入れるため、食材の選び方や調理方法、食べ方を学ぶ。

グランフロント大阪で学び、体験し、味わう、辛みと苦みのmekiki術。



Umekiki

おいしいを、めききする



P2-P3_HOW TO CHOOSE
-選び方-

P4-P5_HOW TO COOK
-作り方-

P6_HOW TO EAT
-食べ方 & 大人の辛み・苦み講座-

P7_LIMITED MENU
-期間限定辛み・苦みメニュー-

P8_EVENT GUIDE
-8・9月のイベント情報-



Survive the Summer heat with Spicy and Bitter foods.

辛みと苦みは夏を快適に過ごす先人の知恵

昔から日本では夏の食材の特徴をきちんと知り、その暑さを乗り切ってきた。辛い食材は、汗で熱を放出させ、からだを冷やしてくれる。また暑気がはいった時でも食欲を増進させ新陳代謝を促進する効果もあるといわれている。日本だけでなく香辛料をたっぷり使う赤道直下の暑い国など世界中で辛みは暑い時期の食生活に欠かせないものだ。また日本の基本五味でもある、苦みも見逃せない。ほんの少し料理にいれるだけで特有の苦みが食欲を刺激する。また熱を冷まし不要なものを外に出す力もある。イートインもテイクアウトも楽しめるグロサリーやレストラン、カフェが並ぶグランフロント大阪うめきた広場地下1階 UMEKITA CELLARの店舗と一緒に、辛みと苦みをmekikiして夏を快適に過ごす知恵を。



We know the farmers who grow Spicy and Bitter food.

辛み・苦み食材を愛する農家たち

グランフロント大阪うめきた広場地下1階にある
素材を大切にした調味料を販売する
茅乃舎 自社農園の農家とオーガニックグロサリーを
扱うNatural Houseの契約農家から学ぶ。



10年以上手間ひまかけて育まれた
栄養たっぷりの土から
生まれた艶々の緑

甘長唐辛子

mekiki point

家庭でも育てやすいといわれる甘長唐辛子。艶とハリがあるものほど肉厚があっておいしい。きれいな艶の理由は甘長唐辛子の自己免疫力の高さ。虫から自らを守るために保護層を自分自身で作り出しているのだ。健康的な甘長唐辛子から元気をおすそわけしてもらおう。

生産者の伊藤さんに聞いたおいしい理由

もともと慣行栽培を行っていた伊藤さん。もっとからだにいいものを、という想いからくばら農園へやってきた。食材の源である土作りへの想いは強い。毎日手で感触を確かめて土と向き合う。健康的な土だからこそ寄ってくる虫はひとつひとつ霧吹きで取り除いていく。愛情と手間がかっているからこそ、えぐみのないおいしい甘長唐辛子が出来るのだ。炭焼した甘長唐辛子に冷たい出汁をかけて食べるが夏の定番だという。



{ 茅乃舎 × 自社農園 }

食の根っこは農業にあり

茅乃舎だしをはじめ全国に多くのファンをもつ調味料・食品づくりを行なうとおり着いたのが、農業だという。自給自足の食品会社を理想に掲げ、収穫した野菜を調味料に加工するなど、ゆっくりと歩みを続けて10年。農家の知恵が商品に活かされているのだ。



CAMPAIN 甘長唐辛子 × 茅乃舎

茅乃舎自社農園くばら農園の
甘長唐辛子が試食できる！

期間限定で上記で紹介した甘長唐辛子を茅乃舎だしをはじめさまざまな調味料とともにおすすめの食べ方で試食できる。

期間：8月2日～ ※食材がなくなり次第終了 ※入場無料・予約不要

場所：茅乃舎店内 キッチンカウンター（うめきた広場 地下1階）

茅乃舎

福岡の自然食レストラン「茅乃舎」から生まれた調味料専門店が大阪初出店。人気の「茅乃舎だし」をはじめ料理人が素材を吟味しおいしさにこだわって配合に工夫した調味料が揃う。店内のテスツキッチンでは旬の食材を使ったメニューや調味料のアレンジを提案。

営業時間 10:00～22:00 電話番号 06-6485-7466



アラビア語で王様の食べる野菜という意味をもつ
クレオパトラも愛したほどの栄養価の高さ

モロヘイヤ

mekiki point

エジプトを中心とする高温・乾燥地帯の中近東地域で栽培されてきたモロヘイヤは高温多湿の日本でもよく育つ。茎が赤色になる前の緑色のものを選ぶといい。食物繊維が豊富なうえ様々な栄養素が含まれている。若い葉と茎が美味で、育ちすぎると出来る種には毒性があるので注意。

生産者の渡辺さん・深見さんに
聞いたおいしい理由

4年前、滋賀県に移り住んだ若手農家の渡辺さんと深見さん。ここは琵琶湖から強い風が吹き込み虫がつきにくいという。循環型農業を目指し米ぬかや油粕などの植物性肥料をはじめ最近は近くの永源寺で栽培しているキノコの廃菌床を使用。これがなかなか相性が良いという。近隣で手に入るものを有効活用し持続可能な農業を目指す熱い想いが感じられる。生のままでもおいしく揚げて天ぷらにしたりたいておひたしにしたりするのもおすすめだそう。



{ Natural House × 契約農家 }

顔のみえる農家さんと自然への恩返し

オーガニックライフを提唱するNatural House。信頼のできる農家さんと想いを共有し食材の仕入れや商品の開発を行う。渡辺農園も同様。不自然なことはせず野菜が心地よいと感じる環境を作る。それが地球環境への配慮となっているのだ。



CAMPAIN モロヘイヤ × Natural House



Natural Houseが提案する
モロヘイヤのおいしい食べ方を体験しよう！

上記で紹介した渡辺農園のモロヘイヤが店頭で販売&試食できる。Natural Houseが提案するおすすめのモロヘイヤだれどもに味わえるうえ、レシピも限定配布。

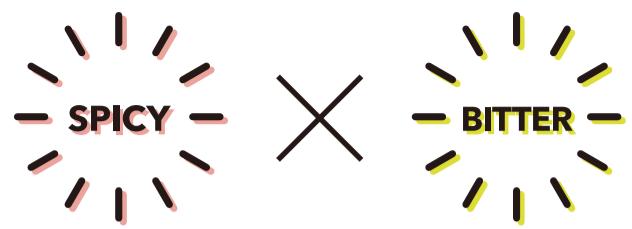
期間：8月2日～ ※食材がなくなり次第終了 ※入場無料・予約不要

場所：Natural House店内（うめきた広場 地下1階）

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

まだ日本でオーガニックという言葉も知られていない1982年に創業したオーガニック食品、化粧品の店。自然と共に存するオーガニックライフを日本に広めるため、大根1本から自然化粧品まで取り揃える。店内ではオーガニック健康ドリンクの試飲や飲み比べも。

営業時間 10:00～22:00 電話番号 06-6485-7895



= Have a nice summer!

相性のよい 辛みと苦み

毎週木曜日にグランフロント大阪うめきた広場地下1階で開催されるUmekiki木曜マルシェ出店農家さんに、辛み・苦み食材のおいしい理由を聞いた。



地域のおすそわけで作る
愛情たっぷりの肥料がおいしさの源

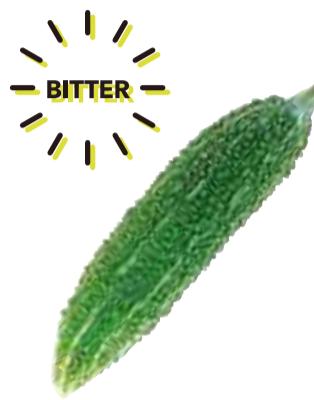
口ケットニンニク

友人農家の糀殻(もみがら)や農園近くにあるビール工場の麦粕(むぎかす)、胡麻屋の胡麻粕(ごまかす)などを有効活用して農薬と化学肥料を一切使わず有機栽培を行う井上さんのニンニクはぎゅっと栄養が凝縮されて固くハリがある。収穫が早過ぎるものは円形に近いので、台形のものを選ぶといい。皮付きのままパリッと素揚げして皮をめくりながら食べるのがおすすめ。

大阪府 吹田市
井上口ケット農園・井上さん



Umekiki 47 Marché



苦味のスタンダードは、
カラダにも好影響

ゴーヤ

ゴーヤは、別名にがうりと呼ばれているように、苦み野菜の代表。糖尿病予防やガン予防にも効果的とされており、栄養価も豊富でビタミンCを多く含有している。よく育っているゴーヤは、表面のイボが立ち密集していて、ツヤやハリがあり、鮮やかな濃い緑色でずっしりと重い。

大阪府 泉佐野市
射手矢農園・石崎さん



Umekiki 木曜 Marché

Umekiki 47 Marché



ピリっと辛くて、ビタミン豊富。
夏に食べたい伝統野菜

ひもとうがらし

見た目は紐のように細長いひもとうがらし。虫に強くたくましいので、初心者でも栽培を始め易い野菜のひとつ。ビタミンCやβカロテンを多く含む。大きく育ちすぎたものは特に辛みが増すのだそう。大堂さんおすすめの調理法は「佃煮」。醤油やみりんの甘辛さのなか、ピリっとした辛みがアクセントに。

兵庫県 洲本市
あぐりずむ・大堂さん



Umekiki 木曜 Marché

Umekiki 47 Marché



改めて価値を見直したい、
定番野菜の実力

京みどり

全国で栽培され、草勢旺盛なピーマンは、ハウス栽培も多く年間食卓に並ぶ野菜。しかし、本来露地栽培のピーマンの旬は、6月~9月。盛夏は、特に色艶良好でビタミンCが多く、食欲増進効果もあるという。京みどりは、苦みが少なめで子どもでも食べやすいので使い勝手がいいそう。

大阪府 貝塚市
貝塚Y農園・山本さん



Umekiki 木曜 Marché

Umekiki 47 Marché



ツンとした辛み、爽やかな香りが
忘れられない名脇役

山わさび

小林さんの育てる山わさびはツンと辛く、刺身の薬味としてや磨りおろした山わさびに醤油をかけてご飯に乗せて食べるのがおいしい。磨りおろすコツはよく冷やし皮を削らずに葉の根元から。時間が経つと辛みが飛んでしまうので使う分だけ磨りおろすと良い。乾燥に弱いので保存する際は湿らせた新聞紙に包み冷蔵庫へ。

兵庫県 神戸市
小林ファーム・小林さん



Umekiki 木曜 Marché

Umekiki 47 Marché



推古天皇が薬狩りをしたとされる、
薬の町で親しまれる和製ハーブ

よもぎ

薬の町として古くから親しまれる奈良県の高取町で生産されるよもぎ。様々な効能を持つと言われるが、強い苦みの元であるアグリカンが刺激となり、腸の働きが活性化する効果も注目されている。生のよもぎは天ぷらにすると独自の風味をより愉しめる。みそ汁に入れたり、パスタのアクセントとして使っても美味。

奈良県 高市郡 高取町
ボニーの里ファーム・藤野さん



Umekiki 木曜 Marché

Umekiki 47 Marché



生のまま、ひとつまみ。
辛みの後に広がる旨みがやみつきに

島らっきょう

沖縄の農地で農薬を使わずに栽培された、フェルマータなちゅらの島らっきょうは生のまま食べるのがおすすめ。シャキシャキとした食感の後にピリッとひろがる辛みと旨みが特徴。実がふくらとしていて艶のあるものを選ぶのが良い。殺菌効果や整腸作用があるといわれ、疲労回復やスタミナアップにも期待できる野菜なのだそう。

沖縄県 国頭郡
フェルマータなちゅら・嵩原さん



Umekiki 木曜 Marché

Umekiki 47 Marché



EVENT'S PICKUP

苦み・辛み食材を買い物しよう！

上記で紹介した、食材を販売しているマルシェをご紹介。
手間ひまかけて育てた農家さんだからこそ知っている、
おいしい食材の選び方や調理のコツを聞いてみよう！

Umekiki 地元大阪をはじめ、京都や兵庫などの関西の農家さんが新鮮野菜を販売！

木曜 開催日時：毎週木曜 13:00~19:00 入場無料
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)

木曜マルシェの農家さんは週毎に変更。詳細はUmekiki公式サイトでチェック。

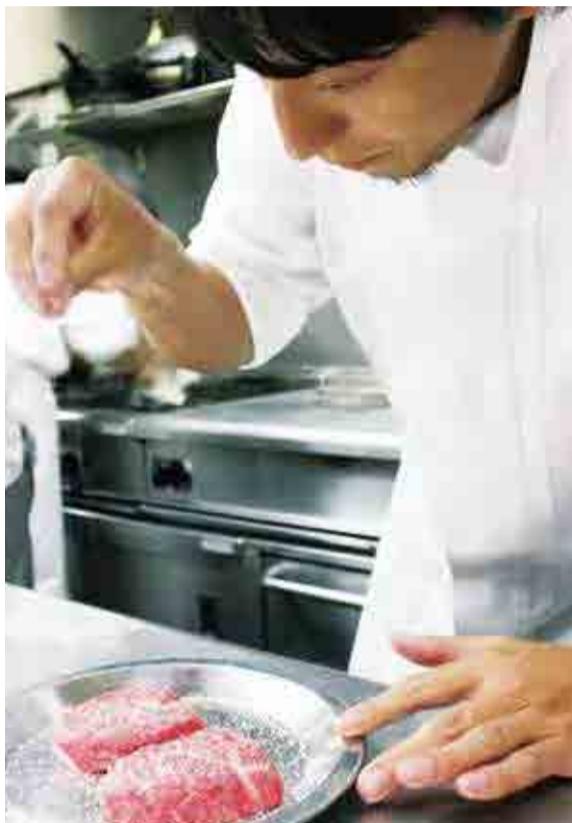
Umekiki Umekikiが全国各地からおいしい食材をmekiki! めずらしい食材との出会いも。

47 開催日時：8月13日(水)・14日(木) 14:00~20:00 入場無料
場所：グランフロント大阪 うめきた広場

Good cooking method of Spicy and Bitter!

シェフから学ぶ辛み・苦み食材とのつきあい方

グラントフロント大阪のシェフも
普段から取り入れている辛み・苦み食材。
そのコツやとっておきのレシピを紹介。
誰かに自慢したくなるような家庭で使えるおいしい技。



夏にお肉をおいしくたくさん食べるためのとておきの引き立て役



イタリアでは野菜がない時でもオリーブオイルと塩を使って苦みをきかせて食事を愉しむという。オリーブオイルは苦みの強いエキストラバージンオイルがおすすめ。バテやすい夏に力をつけるためにも食べておきたい肉料理は苦みのある調味料や野菜と一緒に味わうことで食欲増進に。

苦みが引き立つ肉へのひと工夫

今回小阪シェフが教えてくれたタリーアータは「切り分ける」という意味を持つイタリアの定番料理。夏に食べるならさっぱりした赤身がいい。固めのものも肉ならうすくスライスすると食べやすくなるという。焼いた後は肉汁がしたたるので少し冷ましてから切るとジューシーな食感が残る。

使い勝手のいいルッコラを味方に付ける

胡麻のような風味に加え、苦みと少しの辛みがあるルッコラ。育つほどに苦みが強くなる。栄養価が高いだけでなく動物性たんぱく質をすっきり感じさせてくれる力がある、イタリア料理に欠かせないポピュラーな野菜。生のまま使って手軽に取り入れられるので、常備しておきたい食材。



手軽に作れるおもてなし料理でワンランク上の食卓へ 牛肉のタリーアータ

STEP1

バターをフライパンで強火にかけ少し焦げた位から好みのサイズの牛モモ肉のかたまりを焼く。少し焦がすことで香りと色みを演出する。肉に焼き色がついたら取り出しなークンに数分ほどいれてじんわり火を通してミディアムレアを愉しめる。

STEP2

肉と同量のルッコラを、根をとってざくざくと切り、皿に盛り付ける。肉をのせた際に少し下から見えるくらいに広めに盛り付けると彩りも愉しむことができる。少し冷ました肉をうすくカットしてルッコラの上に並べる。

STEP3

肉の上に固まりのパルメザンチーズをうすくスライスして乗せる。固まりを直前にスライスすることでチーズの香りも引き立つ。パセリのみじん切りと適量の塩コショウ、オリーブオイルをふりかけて完成。



ABOUT 小阪歩武 シェフ ?

芦屋にあるリストランテ ラッフィナートにて本格イタリアンを提供。こだわりのおいしい食材を育てる農家さんを求めて全国に足を運ぶ。子どもたちにむけて食育の授業を行うなど、料理を提供するだけにとどまらない熱い想いを持つ。



SHOP INFORMATION

ジェラテリア&パール
BAR & GELATERIA RAFFINATO うめきた広場地下1階

営業時間 10:00~22:00 電話番号 06-6485-7444

イタリアの料理だけでなく文化も愉しんで欲しいという小阪シェフの想いから生まれたジェラテリア&パール。リストランテで作りあげる素材を活かし調理法にもこだわったジェラートが常備24種類並ぶ。本場イタリアのパールのように朝から夜までどんなシーンでも利用できる。

EVENT'S PICKUP



シェフの教室 一本格イタリアンジェラートをmekiki!

小阪シェフと一緒に作って味わう、
苦みを愉しむイタリア人の夏に欠かせないお菓子

夏を乗り切る、苦みをうまく活かしたジェラートをシェフが考案。ジェラートのことについて色々学べるだけでなく、目の前のジェラートマシーンで作られる出来立てのジェラートを数種類食べ比べができる。普段なかなか会うことのできない小阪シェフから直接学べるチャンス。親子での参加も大歓迎!

イベントの応募方法はコチラ

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

日時：8月16日(土) 13:00～、15:00～、17:00～ (3回開催) ※要予約

場所：グラントフロント大阪 うめきた広場 SHUN*SHOKU LOUNGE 店内

参加費：1,500円(税込※ジェラート数種類の試食、お土産付)

定員：15名(各回)

申込締切：8月14日(木)

PRESENT

次回来店時に使用できるジェラートチケット



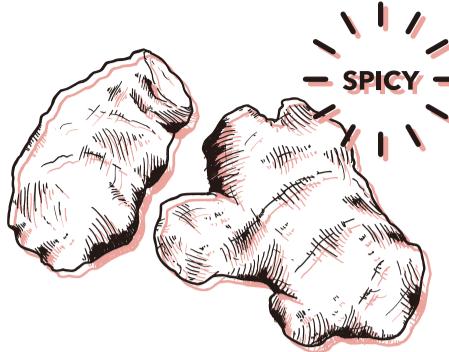
SMALL MARKET@DELI

店長

森忠 紀三子氏



生姜



スムージーで辛み・苦み食材を毎日手軽に取り入れる、おいしい知恵

近年注目を集める野菜や果物の健康・美容の効果にいち早く着目し女性を内面から美しく輝かせるための食生活を提案するSMALL MARKET@DELI。様々な野菜をスムージーとして提供する同店ならではの苦み・辛み食材との付き合い方をご紹介。オレンジなどの柑橘類はどんな野菜とも相性がよく組み合わせ易い。また苦みを持つ葉物野菜をまろやかにするには皮を剥いたリンゴが最適なのだと。今回考案してくれた生姜の辛みを効かせた「自家製キウイジンジャーエール」。キウイの酸みと生姜の辛みの相性が抜群でさっぱり飲み易い大人の味。キウイの種は潰すと苦みが出るのでジュースやスムージーにする際は粗めに搅拌すると良いのだそう。



SHOP INFORMATION

ジュース・スムージー・フード
SMALL MARKET @DELI
うめきた広場地下1階

営業時間 10:00~22:00
電話番号 06-6485-7150

野菜とフルーツをたっぷり使ったジュース
と注文を受けてから1杯ずつ作るスムージーが人気の専門店

CAMPAIGN

期間限定! 無料で愉しめるアロエトッピングサービス!

お好きなジュース、スムージーまたは
アサイーボウルにアロエを無料でトッピング可能。
※カフェメニューを除く ※8月末まで(食材がなくなり次第終了予定)



自家製キウイジンジャーエール

STEP1 キウイ1玉の皮を剥き、すりおろしてコップに入れ、オリゴ糖大さじ2を加える。生姜も皮を剥いてすりおろし、おろし汁を加える。

STEP2 生姜をジンジャーシロップにしても良い(生姜スライス50g、三温糖200g、レモン汁大さじ2、水400ccを火にかけて沸騰後1分煮込み、冷めたら生姜を取り出して冷蔵庫で冷やす)。

STEP3 よく混ぜて、炭酸水で割る。最後にミントを飾って完成!



THE CITY BAKERY

店長

富永 裕二氏



大葉



ニューヨーカーを虜にするベーカリーカフェが 教えてくれる意外な組み合わせ

毎朝ベイカー達が様々なパンを焼きあげるTHE CITY BAKERY。テイクアウトはもちろん、併設のカフェでイートインも可能。そんなシティーベーカリーが提案する苦み食材の愉しみ方はヨーグルトと大葉を組み合わせるスムージー。栄養たっぷりの大葉は一度にたくさんの量を摂るのは難しいがスムージーだとお手軽。鼻に爽やかな香りがぬける清涼感が夏の暑さを吹き飛ばしてくれるよう。

ヨーグルトグリーンスムージー



STEP1

あらかじめ皮をむいたキウイを凍らせておく。刻んでから凍らせるとミキサーにかけやすい。

STEP2

ミキサーに1とヨーグルト150gとヨーグルトを凍らせたアイスキューブ100gを入れる。ヨーグルトはどろっとした濃厚なものがおすすめ。

STEP3

最後に大葉2枚とハチミツ20gをいれミキサーをまわす。まわせばまわすほど溶けてしまいひんやり感がなくなるので控えめにまわすのがおすすめ。



SHOP INFORMATION

ベーカリーカフェ
THE CITY BAKERY
うめきた広場地下1階

営業時間 07:30~22:00
電話番号 06-6359-2010

NYで1990年にスタートしたベーカリー。ニューヨーカーに愛され続ける現地の味を可能な限り再現



イベントの応募方法はコチラ

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

EVENT

シェフの教室 —NYで愛されているビスケットをmekiki!—

ニューヨーカーに愛され続けている本場の味を再現。ベーカリー統括シェフの千葉氏と一緒に生地からビスケットを作る料理教室。

毎日行列を作るTHE CITY BAKERYの看板メニューのひとつであるビスケット作り教室。シェフが用意する様々なトッピングを練り込んでオリジナルビスケットを作ろう。

日時: 9月9日(火) 13:00~15:00 ※要予約

作製したビスケットは17:00以降に店頭にてお渡し

場所: グランフロント大阪 北館5階 HDC大阪内 C terrace

参加費: 1,500円(税込、お土産付) 持ち物: エプロン

定員: 32名 申込締切: 9月5日(金)

PRESENT

作製したビスケット以外のもう一品

イベントの応募方法はコチラ
Umekiki公式サイト umekiki.jp 内
イベント応募フォーム
umekiki.jp/contact/

EVENT

シェフの教室 —発酵バターを使った焼菓子をmekiki!—

贅沢シュークリームを生み出したGrand Choux Creamのシェフパティシエ河崎氏と作る本格スイーツ。

Donnagolosiのオーナーシェフであり大統領シェフである山本氏が惚れ込んだ新進気鋭のシェフパティシエ河崎氏。世界一の品質、究極のシュークリームを、という想いからGrand Choux Creamを生み出した。そんなシェフと一緒にスイーツを作る贅沢料理教室。

日時: 9月17日(水) 15:00~17:00 ※要予約

場所: グランフロント大阪 館内 ※詳細は決定次第Umekiki公式サイトにて告知

参加費: 1,800円(税込、お土産付) 持ち物: エプロン

定員: 20名 申込締切: 9月12日(金)

PRESENT

Grand Choux Creamオリジナルギフト



イベントの応募方法はコチラ
Umekiki公式サイト umekiki.jp 内
イベント応募フォーム
umekiki.jp/contact/

Let's learn about the Spicy & Bitter!

辛み・苦みを生活の一部に

うめきた広場地下1階 UMEKITA CELLARの店舗が提案する、辛み・苦み食材との付き合い方。

知っているだけで、毎日が少したのしくおいしく贅沢に。



蕎麦 × 薬味

選び方ひとつで良くも悪くも変化する。
食材との相性を見極め
理由のある薬味選びを

夏食材の薬味

「一皿で一汁三菜を叶える新しい蕎麦のスタイル」を目指す同店では、すべてのメニューが蕎麦×食材。一皿ごとにテーマがあり、例えば、夏の清涼感は、ミョウガや大根を薬味として使い演出。どちらかというと控えめな辛みなので、鶏のササミなどあっさりしたもののが合う。

辛みの効いた和薬味

蕎麦の薬味の定番「ワサビ、柚子胡椒、七味」。ワサビは、冷たい方が辛く、温度によって辛みの感じ方が変わる。柚子胡椒は、玉子と相性がいい。七味はビリっと辛さを足したい時に。薬味にも食材や温度など相性があるので、知つておけばもっとおいしく一皿を食べることができる。

SHOP INFORMATION



日本そば ご馳走そば そら うめきた広場地下1階
営業時間 10:00~22:00 電話番号 06-6485-7990

東京・丸の内の名店「手打ちそば石月」がプロデュースする、カジュアルでスタイリッシュなイトインスタイルの創作日本そば



イベントの応募方法はコチラ
Umekiki公式サイト umekiki.jp 内
イベント応募フォーム
umekiki.jp/contact/

EVENT

親子で参加!出汁の取り方と利き出汁教室

「手打ちそば石月」「日本そば ご馳走そば そら」で使用している、かつお節メーカーの株式会社マルサヤを講師にむかえ、かつお節の種類の違いやかつお節削り体験、出汁のとりかたを学ぶ。また石月、そらで提供している手打ちそばを出汁とともに味わえる。親子で出汁の奥深さを愉しめるイベント。

日時: 8月20日(水) 11:00~13:00 or 14:00~16:00

場所: グランフロント大阪 北館5階 HDC大阪内 C terrace
定員: 32名(各回) 申込締切: 8月15日(金) 持ち物: エプロン
参加費: 大人 1,500円(税込、お土産付) 子ども 無料

PRESENT

2年物の高級鰯節、「手打ちそば石月」
「日本そば ご馳走そば そら」で
使用できる飲食券



スイーツ × 抹茶

濃茶本来が持つ甘みと苦みを感じて。
和食にインスピアされた
甘さ控えめの大人スイーツ

甘み控えめの苦みスイーツ

「フレンチやイタリアンのように、日本料理の最後にもワクワクするようなスイーツ」をと、小山氏は力を入れてきた。だからと言って、コースの余韻を消すものであってはならないと、糖分を控えめにし、抹茶を混ぜてほろ苦さを楽しんだり、食後のドリンクに自由度を持たせているという。

スイーツに合わせてお茶を選ぶ

日本料理の最後には、抹茶が出されることが多いが、小山氏は、「スイーツに合わせて好みの飲み物を選んでほしい」という。甘みを感じるスイーツなら苦みを残す濃茶やエスプレッソでバランスを、また甘みが控えめであれば、飲みやすい番茶や中国茶など、合わせ方は自由自在だ。



SHOP INFORMATION

和菓子・甘味処
ばさら 梅々庵 うめきた広場地下1階
営業時間 10:00~22:00
電話番号 06-6485-7785

日本料理人小山裕久の手がける和菓子店。
店内で人気のこだわりの「あんみつ」やお土産に和カヌレ「梅若」と「昔ぶりん」も人気

CAMPAGN

期間限定で味わえる「濃茶ソルベ」

手間ひまかけて作られた大人のスイーツが期間限定で味わえる。落ちついた店内でゆっくり楽しむことはもちろん、テイクアウトすることも可能。

販売期間: 8月2日~9月末日

販売価格: 650円(税込)

特典: フリーべーパー持参でセットドリンク通常320円がスペシャルプライスに

WINE

辛み、苦み、酸みとワインは、スパイス同士の掛け合わせ。バランスを考えて相乗効果を狙う



ワインは調味料!?

赤ワインは一味、白ワインはお酢、スパークリングは塩・胡椒と、調味料のように例えられることがあるワイン。ワインを料理に合わせ嗜む時、どちらの味を強く出したいかによって、選ぶ種類が変わってくる。また、辛みと酸みは合わないことが多いので、酸みの強いワインは、辛い料理に合わせにくい。辛みには、まろやかで糖度の高いものがおすすめ。

辛み×ワイン

例えば、辛み野菜として夏に重宝される「生姜」と白ワインの相性は抜群。生姜は、辛みを感じる時間が短くアクセントになり、ソーヴィニヨンなどと合う。また、同じ生姜でも火を通して煮ると、合うワインは変わる。生姜醤油を使った料理なら、ミディアムの赤に合う。

SHOP INFORMATION

ワインショップ・エノテカ /
カフェ&バー エノテカ・ミレ
うめきた広場 地下1階
営業時間 10:00~22:00
電話番号 06-6359-1688
フランス・イタリアを中心約1000種類のワインが揃うワインショップ。
カフェ&バーを併設



CAMPAGN

フリーべーパー持参で税込5,400円以上お買上げのお客様へスペシャルクーポンプレゼント!

CURRY

後引く辛さのスパイシーカレーには、コーヒーをパートナーに



ハンドドリップで丁寧に淹れるこだわりのコーヒーに合わせたのは、ALL DAY COFFEEのカレー第3弾となるジャーキーチキンカレー。独特のスパイスを混ぜ合わせたジャマイカ風チキンは後からじんわり辛い。コーヒーを合わせれば、コーヒーの苦みがほどよく辛さを調和し、後味をまろやかに。

SHOP INFORMATION

コーヒースタンド
ALL DAY COFFEE うめきた広場 地下1階
営業時間 10:00~22:00
電話番号 06-6359-2090
サードウェーブコーヒーの流れを特徴的に表すカフェ

ジャークチキンカレー(850円)は、コーヒーとセットで1,000円、コロナビルとセットで1,280円(全て税込)

CHOCOLATE

チョコレートの苦みを愉しむという大人の特権



ジャンドゥーヤビター 194円(税込)
ジャンドゥーヤカフェ 129円(税込)
ジャンドゥーヤシナモン 129円(税込)

SHOP INFORMATION

チョコレート & カフェ
Caffarel うめきた広場 地下1階
営業時間 10:00~22:00
(フード21:00/ドリンク21:30 ラストオーダー)
電話番号 06-6485-7911
イタリア・トリノ発の老舗チョコレートブランド

CAMPAGN

9月30日(火)までの間、夏のひんやりドリンクを発売。「ダブル・トリノ」「パンション・ショック!」「プリチベスカ」の3種が登場





SPECIAL LIMITED SPICY AND BITTER MENU



この夏しか食べられない、辛み・苦み食材をつかった期間限定特別メニュー

8月2日(土)～24日(日)

※食材がなくなり次第終了

mango tree kitchen "khao man gai" × 上天草特産とうがらし「朱次郎」



肥後むらさき(長なす)の辛味醤油炒め ¥800(税込)

長く太く、果肉が軟らかくアクが少ないので生でも食べられる上、加熱するとトロッとした食感が愉しめる長なす「ひごむらさき」と上天草特産とうがらし「朱次郎」とタイの辛味噌である「ナンブリックバオ」を使用した料理
※食材がなくなり次第終了(食材が入荷できない場合は代用食材にて提供)

mekiki point 天草産唐辛子は落ち葉や地鶏・天草大王の鶏糞を肥料にして無農薬で栽培。冷凍加工や燻蒸処理をしていないので唐辛子本来の爽やかな香りを愉しめる。茄子を素揚げすることで柔らかい食感と甘みがでるとともにソースが絡みやすくなりジューシーな食感に。

SHOP INFORMATION

タイ料理
mango tree kitchen "khao man gai"
うめきた広場地下1階
営業時間 10:00～22:00
電話番号 06-6485-7653

タイの屋台をイメージした店内で泰鶏飯(カオマンガイ)や自家製卵麺の泰鶏麺(バーミーバイ)など本場タイ料理を味わえる

浅草 キッチン大宮DELI × 生姜・にんにく・鷹の爪



夏のスタミナ! 鶏唐揚げ&ツインライスセット ¥1,300(税込)

生姜風味の特製タレをからめた旨味ジューシーな鶏唐揚げと人気のハヤシとカレーが楽しめる「ツインライス」(※数量限定)

mekiki point 特製タレに唐辛子とみりんを使うことで甘辛さを愉しめる。唐辛子の炒める加減、量によって辛さを調節できるので、家庭で好みに合わせて使用してみよう。

SHOP INFORMATION

洋食
浅草 キッチン大宮DELI
うめきた広場地下1階
営業時間 10:00～22:00
電話番号 06-6485-7095

東京浅草の洋食の名店「レストラン大宮」のオーナーシェフでありTVや雑誌で活躍中のシェフ大宮勝雄がプロデュース

GARB MONAQUE × 唐辛子・クミン・ブラックペッパー・ホワイトペッパー・コリアンダー・タイム・ローズマリー・ガラムマサラ



奥丹波鶏のスパイシーハーブロースト ¥1,720(税込)

奥丹波鶏を上記のエビス(種実などを乾燥させた香辛料)でマリネし、皮をパリパリにロースト。骨付きのもも肉なのでジューシーな仕上がり。

mekiki point 塩は1.3%、エビスは好みの物を使用しても良い。マリネは1日寝かした方が良い。骨付きを使うことにより、肉汁がこぼれないで、ジューシーに仕上がる。

SHOP INFORMATION

レストラン・バー・カフェ
GARB MONAQUE
うめきた広場1階
営業時間 7:30～25:00
電話番号 06-6359-5180

天井高3mの空間に広場を望む大きなガラス窓、外にはオープンテラスがあり開放的。料理は旬の素材を使用したイタリアン・フレンチ

La Terrasse Café et dessert × 生姜・ニンニク・シシトウ・夏ミョウガ・セロリ・ゴーヤ



夏野菜とチキンの焼きカレー ¥1,296(税込)

ニンニク、生姜、セロリを使ったスパイシーな自家製チキンカレーをグラタン仕立てにし、チーズをのせてオーブンでこんがりと。シシトウやゴーヤなどの夏野菜とチキンのコンフィの彩りも食欲をそそる。付け合わせに夏ミョウガのピクルスを添えて。

mekiki point トッピングの夏野菜は油で揚げるだけでいいので、好きな食材をお好みで。家でカレーを作る際は最初にニンニクと生姜とセロリと玉ねぎのみじん切りを香りよく油で炒めるだけでぐんと本格的に。

SHOP INFORMATION

ケーキ・カフェ
La Terrasse Café et dessert
うめきた広場地下1階
営業時間 10:00～22:00
電話番号 06-6485-7788

20名以上のパティシエが手がける本格的なデザートとシェフ自慢のヘルシーベリッチな料理をリゾート感漂う別荘のような店内で

CRÊPERIE Le Beurre Noisette × ゴーヤ・セロリ



ゴーヤとセロリのサラダガレット ¥1,144(税込)

シンプルな卵とチーズの上には、夏の野菜(ゴーヤ、セロリ、オクラ、トマト)をドレッシングで味付け。熱々のガレットと冷製サラダと一緒に味わえる。

mekiki point ゴーヤはシャキシャキ感を残すために軽くゆでる。出来るだけ薄く切ってドレッシングとしっかりからませることで苦みもおさえられ、よりおいしく。またオクラのネバネバが苦み食材をより食べやすくしてくれる。

SHOP INFORMATION

フレンチカフェ
CRÊPERIE Le Beurre Noisette
うめきた広場地下1階
営業時間 10:00～22:00
電話番号 06-6485-7795

パリ15区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シェフが届けるフレンチカフェでガレットとクレープを気軽に

Umekiki こどものおいしい食祭 辛みと苦みを食べる・楽しむ・学ぶ2日間

参加無料

8月13日(水)～14日(木)

14:00～20:00

グランフロント大阪 うめきた広場



つけ汁参画店舗

茅乃舎

ビリ辛生七味り芋茅乃舎つゆ
国産厳選素材を使用した大人気茅乃舎つゆに
食欲をそそる香り高い生七味が

DEAN&DELUCA

サラミとトレヴィスのヴィシソワーズ
苦み野菜のトレヴィスと千切りのサラミが、
こどもに大人気のポタージュスープの上に

CRÊPERIE Le Beurre Noisette

スイカ&トマトのガスバチョ
フランス・パリのビストロが考案した瑞々しいトマトと
スイカの夏にぴったりのガスバチョ

7・8・9月						
MON	TUE	WED	TUR	FRI	SAT	SUN
7/28	29	30	31	8/1	期間 限定 メニュー	3
4	5	6	Umekiki 木曜 マルシェ	8	9	10
11	12	Umekiki こどものおいしい食祭	15	シェフ の 教室	SOHOLM CAFE+ DINING	
18	19	出汁の 取り方と 利き出汁教室	DEAN& DELUCA	23	24	
25	26	Umekiki 木曜 マルシェ	29	30	31	
9/1	2	3	Umekiki 木曜 マルシェ	5	6	Umekiki 生産地 ツア
8	9	Umekiki 木曜 マルシェ	10	12	13	14
15	16	Umekiki 木曜 マルシェ	19	20	21	

7/19(土)～ SOHOLM CAFE+DINING
8/17(日) 期間限定SHOP
10:00～21:00

毎週土・日、祝にUmekiki木曜マルシェ
野菜のフレッシュジュースが登場!北館1階
のSOHOLM CAFE+DININGではジャ
ムやドレッシングなど限定商品も販売
・場所:うめきた広場1階
SHUN*SHOKU LOUNGE 店内
※予約不要・入場無料



8/22(金) DEAN&DELUCA
WINE EXPERIENCE
18:30～20:00～ -自分好みのワインをmekiki!-

ワインの香りや味わいを感じるコツを伝
授。今月のテーマはFalling in Love with
Wine。より深くワインの個性やその魅力
を知り自分好みのワインをmekikiする。

・場所:うめきた広場 地下1階
DEAN&DELUCA 店内
・参加費:4,320円(税込)
・定員:各回6名
・申込: <http://www.deandeluca.co.jp/wineclass/>



8/16(土) シェフの教室
13:00～15:00～ / 17:00～ -本格イタリアンジェラートをmekiki!

小阪シェフと一緒に作って味わう
イタリアの定番ジェラート教室!
・場所:うめきた広場1階
SHUN*SHOKU LOUNGE 店内
・参加費:1,500円(税込、お土産付)
・定員:各回15名
※申込締切8月14日(木)



9/9(火) シェフの教室
13:00～15:00～ -NYで愛されているビスケットをmekiki!

行列の絶えないTHE CITY BAKERY
のビスケットを統括シェフと一緒に作
る貴重体験!
・場所:グランフロント大阪
北館5階 HDC大阪内 Cterrace
・参加費:1,500円(税込、お土産付)
・定員:32名 ※申込締切9月5日(金)
※エプロン持参



8/20(水) 親子で参加!
出汁の取り方と利き出汁教室
11:00～13:00
or
14:00～16:00

日本の有形文化財である和食に欠か
せない出汁を学びご馳走そばらの
手打ち蕎麦と一緒に味わう教室!
・場所:グランフロント大阪
北館5階 HDC大阪 Cterrace
・参加費:大人 1,500円
子ども 無料(税込、お土産付)
・定員:各回32名 ※申込締切8月15日(金) ※エプロン持参



9/17(水) シェフの教室
15:00～17:00 -発酵バターを使った焼菓子をmekiki!

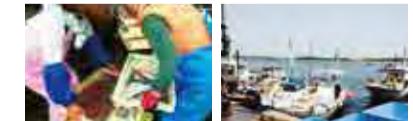
大人気Grand Choux Creamの新進
気鋭シェフティシエ河崎氏から学ぶ
贅沢スイーツ作り!
・場所:グランフロント大阪 開
※詳細は決定次第公式サイトにて告知
・参加費:1,800円(税込、お土産付)
・定員:20名 ※申込締切9月12日(金)
※エプロン持参



9/7(日) Umekiki 生産地ツアー
由良港で漁業をmekiki!

淡路島で漁業体験!
魚がおいしい理由を探りに行こう

初回となる生産地ツアーの行き先は淡路島。水産業が盛ん
な洲本市にある由良港で漁業をmekiki!水揚げされたばかり
の魚が行き交う迫力満点の競り(セリ)見学、新鮮な魚の
調理体験や、グランフロント大阪のシェフによる料理デモン
ストレーション、そのほか、BBQや船乗り体験、加工場見学
など内容もりだくさんの生産地ツアー。淡路島の漁業現場
に飛び込んで、おいしい食材のおいしい理由を目で見て、
触れて、体感しよう!親子で食を学ぶ貴重な機会に。



詳細はUmekiki公式HPをチェック!

・定員:親子15組 ※申込締切8月20日(水)

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)

