

Food
Educational
Paper

Umekiki

おいしいを、めききする

Vol.7

Take Free



Let's explore Nagasaki who widened
the possibility of Japanese food.

未知の食材と食文化をとりいれ、日本の食を豊かにした長崎を目利き

鎖国時代、海外との窓口であった長崎は

見たこともない食材や調理法、食べ方を柔軟に受け入れ、長崎流に変化させて日本の文化に根付かせてきた

日本の食を豊かにしたと言っても過言ではない長崎をmekikiしてみよう

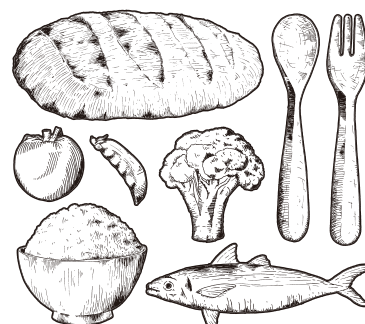
P2-P4_HOW TO CHOOSE
-選び方-

P5_HOW TO EAT
-食べ方-

P6-P9_期間限定おいしいMENU
-長崎の恵みを食す10日間-

P10-P11_HOW TO COOK
-作り方-

P12_EVENT GUIDE
-1・2月のイベント情報-



Umekiki

おいしいを、めききする

Food and food culture that spread through Japan from Nagasaki.

長崎から日本に広がった、食材と食文化

今から約460年あまり前の1550年、初めてポルトガル船が入港して以来、海外からの訪問客をあたたく迎え、貿易の窓口として門戸を開き栄えた平戸。その後、平戸にかわって国際貿易の拠点となり、鎖国時代における海外との窓口として、様々な食材や食文化を受け入れた長崎。今日の食卓に普通に並べられているトマトや玉葱、人参、じゃがいも、いんげんなどの野菜、いちごやびわなどの果物など、多くの食材が長崎とゆかりが深いといわれていることをご存知だろうか。また、もともと肉食をタブーとしていた日本人にその文化を根付かせたのも、肉食を常とする海外の人とともに交流し、食事をしてきた長崎からだといわれている。日本になかったものを柔軟に受け入れ、長崎流に解釈し、改良し、生活に馴染ませる。長崎の人の温和な性格は、多様な文化を受け入れてきた歴史によるものかもしれない。そんな日本の食文化を豊かにしたと言っても過言ではない長崎は、三方を海に囲まれた豊かな自然を持つ、食材の宝庫。長く、異国の食を受け入れ、日本に大きな影響をもたらした、長崎のおいしい食を目利きしていこう。



Delicious food of Nagasaki, this winter!

この冬、おいしい長崎の食材と大切に育くむ人を知る

大小様々な島からなる長崎県。その数は日本一を誇る971。海に囲まれた日本本土最西端の長崎には、南西から対馬暖流がはいってくるため、気候は温暖で寒暖差も小さいという。とはいえ、冬場は稀に積雪することもある。1年を通して一番寒くなる長崎の1月、2月においしい食材を紹介しよう。

CHECK!!

本誌で紹介する長崎の食材を使用して、グランフロント大阪のシェフが期間限定メニューを考案！(P6～P9で紹介) 各食材ごとに紹介している右記のアイコンをチェック！

UMEKITA FLOOR
LET'S
EAT/

UMEKITA FLOOR
(北館6階)
《P6～P7》

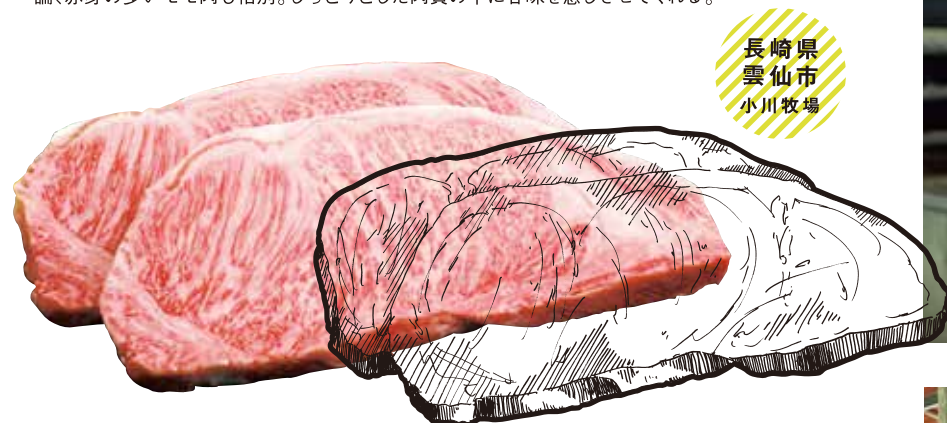
CELLAR &
SOUTH BUILDING
LET'S
EAT/

うめきたセラー＆南館
(うめきた広場地下1階・南館1階・3階)
《P8～P9》

地元の種牛から生まれた子牛を地元で育てる 作り手がつながるからこそ評価された味

長崎和牛

5年に1度開催される和牛のオリンピックとも呼ばれる第10回全国和牛能力共進会肉牛の部において日本一を獲得(2012年)した長崎和牛。きめの細かいサシが入り、赤身と脂身のバランスが絶妙。分厚い肉でも一口噛むとほろけように溶けてしまうのが特徴。サシが美しいリブロースは勿論、赤身の多いモモ肉も格別。しっとりとした肉質の中に甘味を感じさせてくれる。



肉に惚れ込みこの世界に飛びこんだ小川博信さんに聞いたおいしい理由

長崎和牛のおいしさは種牛にあるという。長崎には、スーパー種牛といわれる平茂晴と勝乃勝がいる。いい種牛は計算どおりに生まれるものではない。和牛発祥の地といわれる長崎県は、長年、種牛の改良を進め、牛と向き合ってきたからこそ生まれた地元のスーパー種牛。その種牛から生まれた子牛の良さを見極めその遺伝能力を最大限引き出すのが小川さんの仕事だという。

結局、育てる人。誰が育てたかで肉質が変わる

長崎県は子牛を産ませて販売する「繁殖」の経営が盛んで、生産される子牛の品質には定評があるが、長崎和牛ブランドの知名度向上のためにも、肉にして販売する「肥育」の経営にも力をいれてきた。種牛の品種作り、子作り、肉牛作りまで地元で一環しているからこそ作り手の想いがつながり高め合うことができるという。誰よりも自分の肉のファンであると話す小川さんは、自分の育てた牛が大切に食されていくために余念がない。牛の立ち姿をひと目みただけで体調や脂ののり方が分かる。自分の肉の味を知り、環境による肉質の変化をきちんと把握する長崎和牛のプロなのだ。

UMEKITA FLOOR
LET'S
EAT/

期間限定おいしいMENU
UMEKITA FLOOR(北館6階)
使用食材:長崎県産・長崎和牛

取材先 長崎県雲仙市 小川牧場 小川さん



においに敏感な牛のため清潔な環境を。米どころでもあるので、きれいな水と藁が手に入る。



出荷前は約800kgまで成長。2頭を同じ枠で飼育することで競わせて餌を食べさせるという。

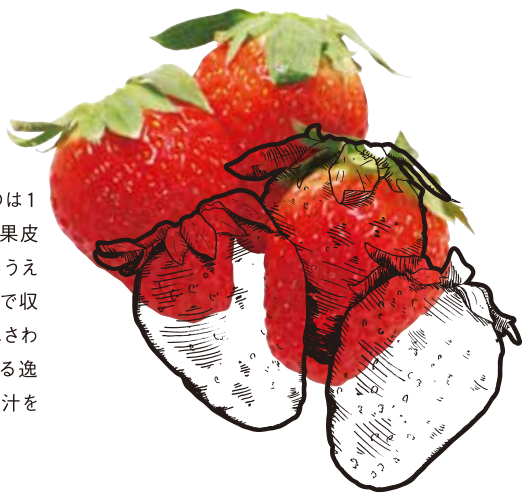
※本記事では食材の特徴や生産方法を紹介するために、食材の代表的な生産者・製造者や食材にかかわる関係者に取材をしておりますので記事で紹介している人物は「期間限定MENU」で使用している食材の生産者ではありません。
使用食材の産地表示等については「LET'S EAT」アイコン横の使用食材記載をご確認ください。

たっぷりと陽を浴びた、2つのいちごの違いを目利き

大粒で果汁たっぷり
果皮が硬く日持ちするいちご

長崎ゆめのか

2007年に生まれた新品種。大きいものは1粒40g近くあり平均して大粒。艶やかな果皮はとても硬く、食感がしっかりしているうえに、栽培中も傷みにくく、完熟した状態で収穫できるため糖度が高い。甘味のなかにさわやかですっきりとした酸味も感じられる逸品。光沢のある赤色で色ムラがなく果汁をたっぷり含むのも特徴。



長崎にあったいちごの栽培方法を考える野田さんに聞いたおいしい理由

長崎県は平坦地が少なく、傾斜地が多い。長崎を歩くと坂道の多さに驚く人も多いだろう。そんな地形のおかげで、全国各県のなかでも日照時間が長く、さんさんと輝く陽を一気に浴びるのではなくゆっくりとまんべんなく温めるように陽を浴びることができるのだという。じっくりと成熟していくため糖度をたっぷり含んだいちごが生まれる。



取材先 長崎県諫早市 長崎県農林技術開発センター 野田さん

こくがあり
色も味も濃いいちご

長崎さちのか

2000年に生まれたとよのかとアイベリーを交配させた品種。ポリフェノールをたっぷり含むため色がとても濃く、果肉のキメが細かく、こくを感じさせてくれる。病気に弱いため栽培が難しいうえに小粒なものが多いため、農家泣かせの品種でもあるが、その味はプロをも唸らせる一流のもの。美しい円錐形のいちごが魅せる酸味と甘味のバランスは堪らない。



長崎県
諫早市
長崎県農林技術
開発センター

根の違いを見極め、水の量を加減する

水と温度の管理には特に気が抜けない。太く深いところに根をはるゆめのかには少し控えめに水を、また細い根の多いさちのかにはやや多めの水をやるという。1月頃は寒い気温の中でゆっくりと成熟するため甘味が増す。温かくなると甘くなる前に成熟することが多いので酸味が強くなるという。ヘタから先端にかけて甘味が強くなるので食べる際はヘタから食べるのがおすすめ。



左の列がゆめのか、右の列がさちのかの葉。いちごの大きさにあわせて葉の大きさも異なる



期間限定おいしいMENU

うめきたセラー（うめきた広場 地下1階）、南館1階・3階

使用食材：長崎県産・ゆめのか、長崎県産・さちのか

多くの離島、半島、岬、入江により
複雑な海岸線をもつ好漁場で
捕れる様々な地魚を贅沢に使った定番の家庭の味

長崎かんぼこ

日本地図で長崎を見ると入り組んだ海岸線をもつ複雑な地形であることが一目瞭然である。そこに複雑な潮流が行き交い多種多様な魚が生息する好条件をつくりだしているため、全国2位の漁業生産額を誇る。そんな水産県ならではのおいしい地魚を使ったかまぼこは、長崎ではかんぼこと呼ばれ、家庭でほとんど毎日のように食卓に並び愛されている。

長崎かんぼこの味を代々守り続ける高崎さんに聞いたおいしい理由

全国的にはスケトウダラを材料とすることが多いかまぼこだが、長崎かんぼこは地元で水揚げされたアジやエソ、タチ、サンマなど様々な魚を使用するため多様な食感や味わいを愉しめる。余計な調味料はほとんどいれず、長崎県崎戸町でつくる海水塩や産直の野菜を使用して作るかんぼこは、素材そのものの味を引き出し優しい甘味を感じさせてくれる健康的な逸品。

塩加減、水加減が重要なかんぼこ作り

かんぼこを作る工程は大きく3つに分けられる。ひとつめは石臼にすり身をいれて練りなじませる荒摺り。ふたつめは塩をたす塩摺り。魚のたんぱく質は塩に溶けて粘りをだすため塩をいれるタイミングや温度がとても重要。一度に塩をいれると水分がすぎてハリがなくなってしまうため職人の技が光る工程。そして最後は調味料などの水気をたす本摺りを経て仕上げていく。



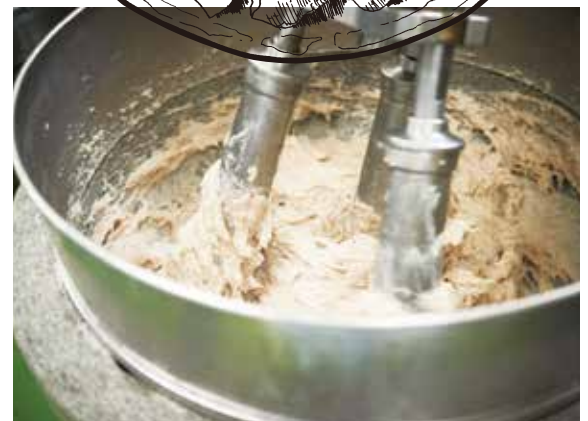
期間限定おいしいMENU

UMEKITA FLOOR（北館6階）

使用食材：雑魚天・いわし天・角天

棒天（長崎蒲鉾有限会社 製造）

とびうお半月（有限会社 赤田ちくわ店 製造）



昔ながらの石臼を使って練る。

ここでは熱効率が良くすり身を攪りやすい御影石を使用。

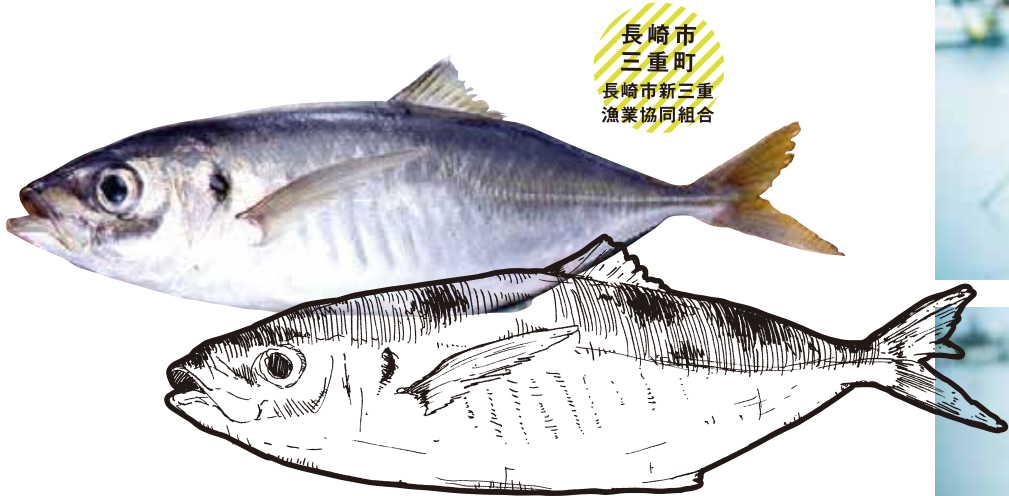
取材先 長崎市田中町 長崎蒲鉾有限会社 高崎さん

※本記事では食材の特徴や生産方法を紹介するために、食材の代表的な生産者・製造者や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「期間限定MENU」で使用している食材の生産者ではありません。
使用食材の産地表示等については「LET'S EAT」アイコン横の使用食材記載をご確認ください。

餌が豊富で流れの速い五島灘で対馬海流にもまれて育った、
指名買いしたくなる長崎のあじ

長崎県産あじ

三方を海で囲まれ入り組んだ海岸の向こうに複雑な岩礁が姿を見せ速い潮の流れを生み出す長崎の海では、全国の食通を唸らせる様々なブランドあじが水揚げされる。例えば、そのひとつであるごんあじは、五(ご)島灘に生息することと美しい黄金(ごん)色に輝いていることが名前の由来。地元で愛されてブランド化したことがうかがえる。



長崎市
三重町
長崎市新三重
漁業協同組合

ごんあじを全国に出荷する松下さんに聞いたおいしい理由

ごんあじのおいしさの秘密は、地元の漁師が魚にかけるひと手間だという。大きな網でダイナミックに水揚げされた後、海の生簀で約10日間じっくり活かし込むことで漁獲でストレスを受けたあじを健康な状態に戻す。養殖と異なるのは、その間餌を与えないこと。そうすることで、自分自身のからだに蓄えた脂を使い、全身に脂がのり牛肉という霜降りの様な状態になるという。

取材先 長崎市三重町 長崎市新三重漁業協同組合 松下さん



神経抜きを行い瞬時に絶命させる技術

五島灘には良質な餌のプランクトンや小魚が豊富。おいしいものを食べて育つため脂のノリが違う。そのおいしさを保つために行うのが「活ヅメ」という締め方。瞬時に細い針金のような棒を1点に差し込み神経抜きを行うとともに、エラ部分に包丁をいれ血抜きを行う。5秒ほどで魚をぶる職人技のおかげで、暴れる前に絶命するため肉質がよく身の間に血がまわらないのだ。



期間限定おいしいMENU
UMEKITA FLOOR(北館6階)
使用食材:長崎県産・あじ

※本記事では、長崎県産の代表的なあじとして、ごんあじを紹介しておりますが、「期間限定おいしいMENU」で使用するあじの種類はフェア期間中の水揚げ状況により異なります。

人間のからだにもいい発酵食品を餌に
黄金色の帯を輝かせる魚

健康ハマチ

健康ハマチはその名のとおりハマチ自体が健康であることから、鮮度が落ちにくくプリプリとした食感を愉しむことができる。一番の理由は、餌にあり。味噌や醤油を作るのと同じ種類の発酵菌を使い魚のアラを発酵させて作る餌は栄養分たっぷり。今までの養殖は薬を投与して健康状態を維持することが多かったが、健康ハマチは非常に病気に強いため投薬の必要がないというから安心だ。

長崎市
三京町
長崎漁港水産
加工団地協同組合



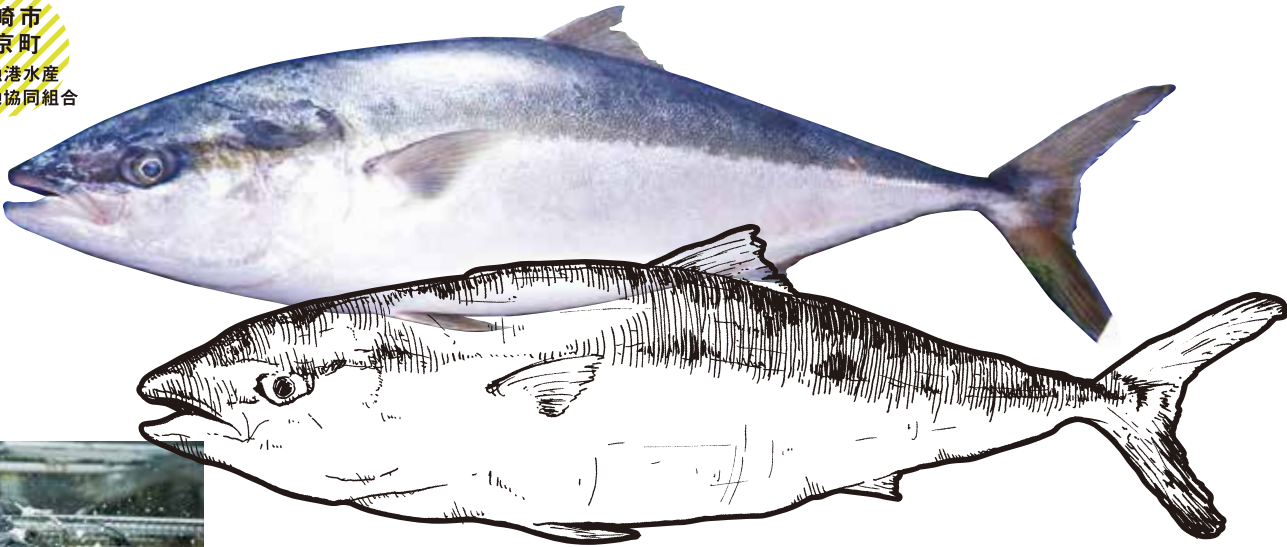
健康ハマチの産みの親、谷川さんに聞いたおいしい理由

ハマチに発酵餌料を食べさせる取り組みは日本において初めてのことだったという。人間にいいものは魚にもいいはず、と失敗を繰り返しながらようやく作り出した餌。それに加え、養殖する場所に選んだのは、潮の流れがはやいため、適度な運動ができることと糞が溜まりにくい、五島の海。綺麗な海で手間ひまかけて作られた餌を食べて育っているというわけだ。

刺身にした後でも鮮度が続くと驚かれることも

ハマチを選ぶ際は、身の透明感、血合いが鮮やかな赤色のものを。もともと血合いが色変わりしやすいハマチであるが、健康ハマチは発酵餌料により免疫力が高いこと、五島列島のはやい潮の流れの中で運動を繰り返していることから、健康状態が良く肥満状態にならないため色変わりを遅くさせ、食べた後も鮮度が続き日持ちすると評判。また発酵餌料に含まれるタンパク質が旨味と甘味を増加させてくれているという。

取材先 長崎市三京町 長崎漁港水産加工団地協同組合 谷川さん



毎日、日が出る前から仕事に出かけ、魚を見守る松尾さん



期間限定おいしいMENU
UMEKITA FLOOR(北館6階)
使用食材:長崎県産・健康ハマチ

※本記事では食材の特徴や生産方法を紹介するために、食材の代表的な生産者・製造者や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「期間限定MENU」で使用している食材の生産者ではありません。
使用食材の産地表示等については「LET'S EAT」アイコン横の使用食材記載をご確認ください。



長崎に長く伝わる 伝統料理からみえる団欒のお作法

風土や風習が異なる土地ごとに培われてきた、食べ物の楽しみ方や食卓でのお作法。そのすべてに物語があり、今に残していきたいものが数多く存在する。今回は、約400年前から長崎に根付き継承されてきた伝統料理である卓袱(しっぽく)料理から、長崎人の食卓への想い、食事の楽しみ方を知る。

Culture to enjoy a meal around a table from an equal viewpoint

卓袱料理には、誰もがみんな平等に食事を愉しむという心意気がある

歴史を辿れば 必然的に生まれたことがわかる伝統料理

鎖国時代の出島には多くの中国人、西洋人が行き交っていた。彼らのもたらした近代的な文化を柔軟に受け入れ発展を遂げた長崎において、異国人との距離は想像以上に近いものであったのだろう。自らの文化を豊かにした感謝の気持ちもあったのだろうか、同じ食卓を囲み平等に食事をする習慣が根付いた。これが朱色の円卓を囲み大皿にのせられた料理を分けあい愉しむ卓袱料理だ。日本において、一人前の食事をのせる膳で各々が食事することが主流で、誰かの皿に箸をつけることはご法度な時代に、長崎に根付いた人と分け合うという文化は、後の日本に大きな影響を与えた。



現代の名工として長崎の
伝統料理を受け継ぐ、前川敬一氏

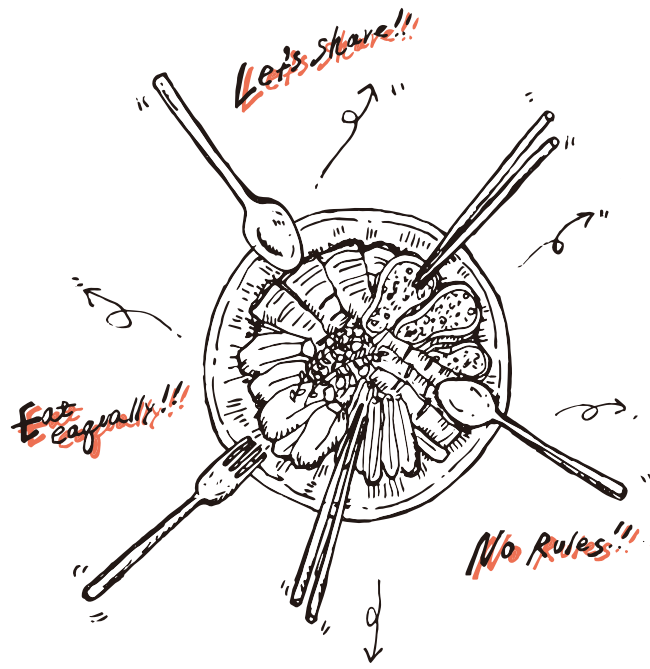
取材協力 長崎ホテル 清風

一家団欒に欠かせないちゃぶ台は、卓袱料理が起源

異なる食文化、食の嗜好をもつ者同士が平等に食事を愉しむ卓袱料理。円卓を囲んで食べるスタイルは上座も下座もない。これが一家団欒を象徴するちゃぶ台の起源である。ちゃぶ台は漢字で書くと卓袱台。そのルーツは明確である。ちゃぶ台が日本全体に普及したのは昭和初期以降であることから長崎の食文化がいかに日本の食文化の先をいっていたかがうかがえる。

和華蘭(わからん)料理とも呼ばれ、 いい意味での混沌さが魅力

円卓に和(日本)、華(中国)、蘭(西洋)が絶妙に融合した個性的な料理が並ぶ卓袱料理。「おひれをどうぞ」という挨拶とともに食べる汁物から始まり、刺身、酢の物などの小葉が数皿、中鉢、大鉢、煮物、蒸物、梅挽、御飯などの豪華な献立。定番料理に衣に砂糖がはいったほんのり甘い長崎天ぷらや東坡煮(とうばに)と呼ばれる豚の角煮、蝦のすり身をパンで挟んで油で揚げたハトシなどがある。



今号で紹介している今が旬の長崎食材をグランフロント大阪のシェフが調理！

× × × × × × × \ LET'S EAT NAGASAKI FOOD & CULTURE / × × × × × × ×



長崎の恵みを食す10日間

期間限定おいしいMENU

1/9(金)～1/18(日)

グランフロント大阪 北館6階、うめきた広場地下1階、南館1階・3階



長崎の旬の食材をグランフロント大阪のシェフが調理。様々なジャンルのレストランで長崎食材がどんな変化を遂げるのか。食べられるのは10日間だけ。日本の西端の旬を自分自身の舌で確かめてみよう。



※各レストランの期間限定メニューは次のページをチェック →



長崎の恵みを食す10日間

＝ 期間限定 おいしいMENU ＝

1月9日(金)～18日(日)

UMEKITA FLOORのシェフが考案する卓袱スタイルの一皿

北館6階 UMEKITA FLOOR



テーブルで様々な皿を囲み、分けあいながら食事を愉しむ日本のちゃぶ台のルーツとなった卓袱料理をUMEKITA FLOOR流に表現する10日間。今おいしい長崎の選りすぐりの食材をシェフが目利きして調理した料理が登場する。料理紹介とともに、各店舗のシェフから聞いた家庭で使える調理のコツをmekiki pointとして紹介。おいしいだけでなく、役に立つ情報が満載。

GET! PRESENT! CAMPAIGN

P6-P9で紹介している長崎の旬食材を使用した料理を食べて抽選で当たる長崎特産品等の豪華賞品！

(長崎和牛、壱岐焼酎、長崎・五島列島ジェットfoil乗船券等)

※プレゼントの詳細・応募は右記のQRコードからWEBサイトに入り、対象料理注文時にもらえる抽選券内のシリアルナンバーを入力！



NAGASAKI FOOD STAFF



長崎和牛(ロース)



長崎和牛(モモ)



健康ハマチ



あじ



雑魚(じゃこ)天



いわし天



角天



棒天



とびうお半月

UMEKITA FLOOR

ウメキタフロア

(北館6階)



朝まで楽しめる大人のスペース。食と遊びが交差する独自の世界観で「ヒト・コト・モノのミックス&ボーダレス」を体現できる場所。はしごできる16店舗を屋台感覚でまわってみよう。

低温でしっとりと焼き上げたローストビーフ。独創的なソースが後引く旨さ

長崎和牛モモ肉のタタキ

シェリーとヤンニョンジャン風 ¥1,600



mekiki point

モモ肉をタタキにして、肉のやわらかさを十分に堪能。シェリー・ビネガーの酸味と韓国の香辛料であるヤンニョンジャンを使ったソースは、旨味の掛け合わせになり、相乗効果で一層おいしく！また、ソースの酸味が肉の脂をさっぱりと落としてくれる。

バーベキュー&ビアホール

BBQ33

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7137

33種のソースと楽しむ肉や魚介を鉄板で焼き上げたバーベキュー料理が名物のビアホール

これぞ肉を味わう醍醐味！贅沢ステーキを塩と赤ワインソースでさっぱりいただく

長崎和牛モモ肉の

ステーキ (400g) ¥6,400 (200g/¥3,200)



mekiki point

ウェイトエイジングという真空状態にする熟成法で、肉をじっくりやわらかく変化させる。今、話題のブラックアンドブルーという焼き方で、表面をクリスピー状にしっかり焼き、中身は火入れを甘めにすることで、旨味を最大限に引き出している。

ダイニングバー

GOOD EAT TABLE & STANDARD BAR

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7441

シーフードブラッターや豪快ステーキなどNYを感じる異文化ミックス料理をお酒とともに

長崎の郷土料理「ヒカド」をアレンジ。下部の茶碗蒸しと混ぜて召し上がれ

ヒカドの茶碗蒸し ¥400 (1ヶ)



mekiki point

長崎の郷土料理「ヒカド」とは、細かく刻むという意味がある。今回は、ニンジン、ゴボウ、エビ、レンコンなど、根菜類を刻んでたっぷり使用。また、健康ハマチは臭みを消すために、かんぼこは油を落とすために、それぞれさっと湯通しする。

お好み焼き・もんじゃ

百十

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7899

大阪長居で13年、なんばで7年、連日行列を作る評判店。大阪らしさを思いきり楽しめる

ジューシーな肉汁が口いっぱい！

シンプルだからこそ素材の旨味が引き立つ

長崎和牛と野菜のグリル ¥2,000



mekiki point

肉は、高温のグリル板で焼くことで、余分な脂をしっかりと落とし、肉汁を閉じ込めることができる。また、ミディアムレアに仕上げるコツは、焼いた時間と同じだけ寝かすこと。内部に熱が滞留し、中までじわじわと火が通る。

イタリア料理

muse umekita winebar&grill

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7175

ナポリ風ピザやタパス、ワインを遊びながら楽しめる新感覚のイタリアンバー

まるでサーロインのような極上の味わい。黒酢と甜醤油ソースが味に深みをプラス

長崎和牛モモ肉のタタキ・

黒酢と甜醤油ソース ¥1,600



mekiki point

肉の旨味成分である肉汁(ドリップ)を出してしまわないために、塩をふって2～3分おく下処理が大切。また、ソースに使うネギや生薑、ミョウガなどの香味野菜は、一回凍らせてから削ると、タレに馴染みやすい。

創作中華料理

Regina

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-7507-1078

ギリシャ製のガラス食器に彩られた、繊細な創作中華と創作イタリアンのマリアージュ

瑞々しいきれいな赤身が食欲をそそる。肉が主役のご馳走サラダ

長崎和牛モモ肉のローストビーフと

ゴルゴンゾーラのサラダ仕立て ¥1,800



mekiki point

低温調理で、肉の内部の温度を54℃にすると、きれいな赤身に仕上げるができる。長崎和牛は、サンがしっかりありやわかいので、火の入れ過ぎには注意。肉の甘味は、ゴルゴンゾーラチーズの苦味とバルサミコ酢の酸味でさらに際立ってくる。

フュージョン料理

MOTTA PORTENO

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7789

アルゼンチン・ブエノスアイレスのイタリア系移民'MOTTA'の郷土料理と様々なジャンルが融合

リブローズに筍を合わせた和の一品。本わさびとすだちでさっぱりと

長崎和牛リブローズ炙り焼

～本わさび添え～ ¥1,280



mekiki point

リブローズの部位は、肉本来の赤身の旨さとまろやかな脂身の味わいを感じる部分なので、シンプルに素材を活かす調理がおすすめ。脂身をさっぱりとさせてくれる本わさびは、食べる直前に空気を含ませながらすり下ろすと、辛さと香りが立ちやすい。

日本酒食堂

日本酒バル さわら

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7460

産地にこだわりぬいたおばんざいと酒匠が厳選した全国の地酒、焼酎を楽しめる日本酒食堂

バルサミコドレッシングとアイオリソースを加え、異国文化を織り交ぜた一品に

長崎和牛モモ肉とクレソンの

炙りカルパッチョ ¥980



mekiki point

一般的に売られているバルサミコ酢は、熟成の日数が少なく旨味が足りないものが多いので、日本の代表的調味料である醤油を加えて、味に輪郭を与える。同時に、ハチミツでコクと甘味をプラスすると、肉の旨味を引き出すソースが出来上がる。

スペインバル

La Cazuela -roja-

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7460

ワインとタパス、パエリアでおいしい時間が楽しめる陽気で気軽なスペインバル

魚介とかんぼこの旨味たっぷり！

長崎を感じるバリバリ麺の血うどん

海鮮あんかけ揚げそば ¥750



mekiki point

魚介の旨味に加え、角天にもしっかり味が付いているので、味付けは控えめでOK。また、あんにとろみを付けたい時は、水溶き片栗粉を冷やしておき、一旦火を止めてから流し入れる。よく混ぜて、もう一度火を付けると上手くとろみが付きやすい。

餃子

テムジン

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7003

福岡で愛されて50年。沢山の野菜と牛肉を使ったあっさりとしてヘルシーな餃子が魅力

さっぱりヘルシーなサラダは、アイデア光るハマチのタタキが主役

健康ハマチのタタキ風

マリネサラダ ¥1,150



mekiki point

オリーブオイルにニンニクを加え、ハマチの表面に火を通し、焼き色が付いたらすぐ氷水にさらすと、臭みが消える。また、中心部はレアに仕上がりが、おいしいタタキが完成。仕上げは、レモン、オリーブ、ハチミツ、塩だけのシンプルなドレッシングで。

ブリティッシュオイスターパブ

Lis Larry

月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7887

数種類のプレミアム生麦酒と産地直送の牡蠣を楽しめるブリティッシュオイスターパブ

How to enjoy UMEKITA FLOOR style SIPPOKU!

UMEKITA FLOOR流 卓袱料理の楽しみ方

様々なジャンルの16店舗が8の字を描き、ぐるりと回廊のような共用部通路に張り付いているUMEKITA FLOORの楽しみ方をご存知だろうか。街場で店をはしごするように食べ歩き・飲み歩きができるこの場所では、共用部通路にあるテーブルで様々な店舗でオーダーした飲食物を自由に持ち寄り楽しむことができる。まさに、和華蘭(わからん)料理と呼ばれ、様々なジャンルの皿を組み合わせることで完成する卓袱料理のスタイルそのもの。UMEKITA FLOORでお気に入りの皿を見つけ、持ち寄って、自分なりの卓袱台を完成させよう！

日本酒にぴったり！じゃこ天と
ほうれん草だけでシンプルな酒の肴を
じゃこ天の煮びたし ¥400



がっつりと肉を味わいたい人におすすめ！
ボリュームな欲張りステーキ
長崎和牛リブロースステーキ ¥2,000



日本各地の厳選旬魚を盛り合わせに。脂ののったあじの甘味も噛み締めて
長崎県健康ハマチと
あじの造り盛り ¥700 (1人前) ※写真は2人前



== mekiki point ==

素材そのものの味を活かしているかんぼこのやさしい甘味と和だしの風味は好相性。だしの香りにプラスして、仕上げに柚子の皮を添えることで、より一層香り豊かになる。また、ほうれん草を茹でる時は、根元から順番に茹でた方がいい。



== mekiki point ==

リブロースは、塩胡椒でシンプルに焼き上げて素材本来の味を楽しんで。ソースも肉の味を壊さないよう、玉ネギ、りんご、醤油、みりんを煮詰め、ハーブを入れたシンプルな特製ソース。みりんは、りんごの甘味をプラスする感覚で。



== mekiki point ==

あじは、身全体に平均して脂がのっており、青魚特有の臭みが少ないので、刺身でシンプルに堪能したい。また、身が締まってコリコリしているので、厚切りの方が食感を楽しめる。醤油よりもポン酢であっさりとするのがおすすめ。

和食
憩酒屋 ひょうたんや
月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6359-4545
毎日仕入れる鮮魚や100種を超える日本酒が揃う、ノスタルジーに浸れる大人の空間

ビストロ
ビストロフレンチ gourde
月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6359-4545
和牛ホホ肉の赤ワイン煮込みや豚バラの黒ビール煮込みなど、自家製フランス家庭料理を堪能

新型スポーツバル
Nippon ～ジャパニーズ・タバス・バル～
月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-7501-1433
「欧州にある日本食バルを逆輸入」をコンセプトに欧州タバスを日本スタイルで楽しめるバル

長崎と大阪のコラボメニュー！
大阪産の摂津みそがハマチとマリアージュ
健康ハマチの摂津みそ漬け焼き ¥980



ロゼ色に輝く肉に釘付け！イタリアのグラナ・パダーノチーズとともに
長崎和牛タリアータ風
梅塩とイギリス産の岩塩で (※1日5食限定) ¥2,980



豚屋の豚味噌とかんぼこの意外な組み合わせ。あじはフリットに
長崎かんぼこと彩り野菜の
豚味噌バーニャカウダ ¥800
あじのフリット Riblin2色カラーソースで ¥900



== mekiki point ==

大阪産の摂津みそは、白みそにみりんや砂糖で味付けをした甘いみそ。あまり市場に出回らないが、魚市場などで手に入れることができる。ハマチは、焼くと固くなるが、一晚味噌に漬けることでやわらかくふっくらと焼き上がる。



== mekiki point ==

「タリアータ」とは、イタリア語で「(薄く)切った」という意味。「牛肉のタリアータ」はイタリアの定番牛肉レシピで、日本でいう牛肉のタタキのこと。80℃の温度で内部が60℃程になるように、低温調理で仕上げることできれいなロゼ色に。



== mekiki point ==

バーニャカウダもかんぼこで、ひと味違った和風テイストに。あじのフリットにかけたRiblinカラーの鮮やかなソースは、ピーツを使ったパープルマヨネーズソースとバジルベースのジェノベーゼソース。ピーツは茹で時間によって、色が変わる。

おばんざいバー
博多漁家 しらすくじら
月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7292
魚の旨い店として博多で大人気の海鮮炉端「磯貝」の姉妹店。おばんざいが多数揃う

旬野菜創作バル
azzurro verdura
月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7116
野菜を中心に旬のおいしさを再発見できる創作野菜バル。月替わりで旬野菜を楽しめる

骨付きボークのバル
bar・ya Riblin
月～土・祝前11:00～翌4:00、翌日が平日の日・祝11:00～23:00・06-6485-7580
12種のソースと味わう、したたる肉汁、豚の旨さが凝縮された骨付きフィンガーリブが自慢！

PICK UP!

おさえておきたい、定番の卓袱料理！

様々な国籍の料理を長崎独自の味に変化させた、卓袱料理の定番メニューも登場！



長崎風天ぷら盛り
¥780

餃子 テムジン

長崎の天ぷらは、醤油と砂糖を加えて衣に直接味を付けているので、タレなどを付けなくてもおいしくいただける



くじら赤身と本皮の
造り盛り合わせ
¥980

日本酒食堂 日本酒バル さわら

馴染みのある赤身と背中の脂肪の部位である「本皮」を一緒にいただく盛り合わせ。ネギや生姜の薬味を添えて



雷山豚の角煮
¥590

おばんざいバー
博多漁家 しらすくじら

卓袱料理の華ともいえるご馳走、角煮を九州の高原豚である「雷山豚」のウデ部分を使って再現。長崎では、角煮のことを「東坡煮(とうばに)」という

※上記三品の食材は長崎県産ではありません。

※価格はすべて税込価格です。長崎の旬の食材を使用しているため品切れの場合がございますことをご了承くださいませ。また収穫時期の関係上、一部の店舗にて代替食材にて撮影をしております。



長崎の恵みを食す10日間 期間限定 おいしいMENU 1月9日(金)～18日(日)



長崎いちごを食べ比べできる贅沢スイーツ

うめきた広場 地下1階、南館1・3階

糖度の高いいちごが出回るこの季節。長崎からとっておきの2種類のいちごが届いた。ゆめのかとさちのかだ。どちらも甘味と酸味のバランスがよくスイーツにぴったり。今回、グランフロント大阪のシェフが、好みのいちごを選びスイーツを考案。13店舗のなかで出会う、いちごをたっぷり感じるスイーツを食べ比べよう。あなたはゆめのか派? さちのか派?



What is mekiki point?

下記、各店舗メニューとともに日常で使えるシェフの下ごしらえの
コツや調理の裏ワザ、小ネタを紹介。
プロの調理方法を目利きして、毎日の食卓をもっとおいしく。

?



YUMENOKA

ゆめのか

- ・2007年生まれ
- ・太粒が多い
- ・十分な甘味の中に程よい酸味がある
- ・果汁たっぷり
- ・果皮が硬く歯ごたえがよい

?



SACHINOKA

さちのか

- ・2000年生まれ
- ・普通サイズ
- ・甘味と酸味が好バランス
- ・ビタミンCが豊富
- ・果肉のキメが細かい

UMEKITA CELLAR

うめきたセラー

(うめきた広場地下1階)

毎日通いたくなるような心踊るグロッサリーやカフェが
立ち並ぶうめきた広場地下1階。有名店のカジュアル業
態も軒を連ね、本格派の味を気軽に堪能できる。季節の
食材や各地のこだわり食材に出会う体験を。

粗糖のやさしい甘さといちごの酸味にチョコレートをプラスしたバレンタインスイーツ

粗糖を使ったパンケーキと
長崎いちごのバレンタイン仕立て ¥1,350



ケーキ・カフェ
La Terrasse Café et dessert
10:00～22:00・06-6485-7788

人気のパンケーキをはじめ、20数名のパティシエ達が作りあげるデザートは全てが本格的

ココア生地にいちごキュールとホワイトチョコのガナッシュで、
ほろ苦い大人の口溶け

ストロベリータルト「さちのか」 ¥497



ベーカリーカフェ
THE CITY BAKERY
7:30～22:00・06-6359-2010

NYで1990年に誕生。20年以上ニューヨークに愛され続ける現地の味を可能な限り再現する



店舗初のスイーツメニュー! タイのタロイモプリン “カノムモーケン”を安納いもで

安納いものパウンドケーキ
いちご添え ¥380



タイ料理
mango tree kitchen "khao man gai"
10:00～22:00・06-6485-7653

タイ・バンコクに本店を構えるタイ料理レストラン“マンガツリー”のカジュアル業態。テイクアウト可

チョコ、チャッククッキー、ブルーベリーマフィン、
2種のアイスなど盛りたくさん

ALL DAY SUNDAY ¥580



コーヒースタンド
ALL DAY COFFEE
10:00～22:00・06-6359-2090

豆の個性を感じるハンドドリップコーヒーやエスプレッソのカフェラテなどが楽しめる



もっちり食感、クレープリーの真骨頂。生地に練り込んだラム酒がアクセントに

マスカルポーネクリームと
いちごのコンフィチュールのクレープ ¥961



フレンチカフェ
CRÊPERIE Le Beurre Noisette
10:00～22:00・06-6485-7795

パリにあるル・ブル・ノワゼットのディエーブランシェフによるガレットとクレープを

和三盆クリーム・あんこ・いちごの甘味の強弱を感じる、芸術的な和スイーツ

贅沢いちごのジェノワーズ風
～和三盆クリームかさね～ ¥980



和菓子・甘味処
ばさら 梅々庵
10:00～22:00・06-6485-7785

日本料理の小山裕久氏がばさらのエスプリを詰め込んだ和菓子店を展開

外はカリッと、中はふんわり。ペリーの香りの幸せフレンチトースト

長崎産いちご・ゆめのかと
ブルーベリーのフレンチトースト ¥800



洋食
浅草 キッチン大宮DELI
10:00～22:00・06-6485-7095

東京浅草の名店「レストラン大宮」。30年培った下町洋食を気軽にいただけるデリカッセン

めくいきポイント

「外はカリッと、中はふんわり」と仕上げるコツは、パンを卵液に漬ける時間と焼き加減。漬け時間を1～2分にすることで、あえて中央部はパンの食感を残す。焼き時間は、表を2分、裏返して2分、また表にして2分で、弱火のままじっくり焼く。

極シュークリームのカスタードと
長崎県産さちのかいちごのコラボ

さちのかシュークリーム ¥400



スイーツ
Grand Choux Cream
10:00～22:00・06-6485-7901

オープン初日からの行列が話題! TVや雑誌にも取り上げられるシュークリーム専門店

めくいきポイント

Grand Choux Creamの名物「極シュークリーム」のカスタードクリームに長崎産さちのかを合わせて。濃厚なカスタードとさちのかのさわやかな酸味の相性の良さを愉しんで。

まるでいちごそのものを食べているような感覚。いちご本来の甘酸っぱさを十分に満喫

**ゆめのかのジェラート、
さちのかのジェラート** 2種盛 ¥470、3種盛 ¥570



== mekiki point ==

素材の味をまんべんなく活かすため、いちごを丁寧に扱いながら、へたを取るなどの下処理をすることが大切。また、甘味調味料には、天然のものを使いいちごの甘味を消さないように。ジェラートは、専門の職人がいるほだなので、家庭で再現するのは難しい。

ジェラテリア&パール
BAR & GELATERIA RAFFINATO
10:00～22:00・06-6485-7444
レストランで素材を活かし調理法にこだわって作るジェラート16種が揃う。テイクアウトも可

SOUTH BUILDING

南館1階けやき並木通り沿い、南館3階

フランス大衆文化やNY市場の臨場感、どこか異国の街の食堂など、世界の人々の日々の暮らしが浮かんでくるようなカフェが揃う。憧れを感じるお洒落な雰囲気と力が抜けた日常感のバランスが居心地抜群。



バケットを使ったフランス風フレンチトースト。たっぷりいちごがポイントに

**いちごをふんだんに使った
パン・ペルデュ（フレンチトースト）** ¥1,200



== mekiki point ==

パン・ペルデュとは、フランス語で「失われたパン」という意味。フレンチトーストは、余ったパンの端を使って作られることも多いので、この名が付いている。卵、砂糖、牛乳を混ぜた卵液に半日漬けた後、しっかりと甘味が付く。

カフェ&ブラスリー
AUX BACCHANALES 南館1階
9:00～23:00・06-6359-2722
“フランスの大衆文化を伝える”がコンセプトの本場の賑わいを感じるカフェ&ブラスリー

パリの石畳という名前のお洒落スイーツ。
プラリネクリームの香ばしさも感じて

いちごとプラリネクリームのパリブレスト ¥842



== mekiki point ==

ブレストは、「パリの石畳」という意味で、生地が石畳のようにでこぼこしていることからその名が付いたそう。アーモンドプラリネクリームは、しっかりとした味わいなので、生クリームでもカスタードクリームでも合わせやすい。

カフェ&鉄板パール
bib baR 南館1階
11:00～23:30・06-6359-1389
あらゆる時間にこだわりの料理を。どんなシーンにも寄り添うカフェ&鉄板パール

カスタードと生クリームを合わせた
深みのあるクリームにキルシュの風味がマッチ

いちごのタルト ¥540 (1cut)



== mekiki point ==

カスタードクリームに生クリームを合わせると、クリーム本来の深みを引き出すことができる。さらに、キルシュを加えることでほのかな風味がプラスされ、より完成度が高まる。いちご以外にもさまざまなフルーツと合わせやすい。

マーケットパール
SOSH THE MARKET BAR 南館1階
月～木11:00～翌1:00、金・祝前11:00～翌2:00、土・日・祝 8:00～翌2:00・06-6485-7315
NYの市場にある食堂がコンセプト。その日に届く野菜、肉、鮮魚をカジュアルに味わえる

いちごとメープルナッツの組み合わせを楽しむパンケーキ。
爽やかな酸味のソースとともに

ストロベリーパンケーキ ¥1,500 (好きな紅茶とセット)



== mekiki point ==

パンケーキにサンドしたクリームは、カスタードとホイップを合わせたフルーツと相性が良いクリーム。トッピングは、デザートソースのひとつで「イングランドのクリーム」という意味のアングレーズソースと甘酸っぱいベリーソースを添えた。

カフェ
Afternoon Tea TEAROOM 南館3階
10:00～21:00・06-6485-7447
ポットにたっぷりのおいしい紅茶をまんやかに、幸せがひろがるスイーツやパスタを囲んで

The history of the sweetness that spread from **NAGASAKI!**

数百年かけて長崎から日本に広がった甘い文化

日本食の定番の味付け、基本五味のひとつでもある甘味。甘味を引き出すためにどの家庭でも欠かせないものが砂糖だろう。甘くておいしい砂糖。ひと舐めするだけで、幸福に導いてくれる甘い魅惑。そんな砂糖が大量に日本に輸入されるようになったのは16世紀後半に、ポルトガルとの貿易が盛んになった長崎でのこと。毎日に欠かせない甘味のルーツを目利きしよう。

貴重な薬として重宝されていた砂糖は 貿易が盛んになると船のバランスをとる重し代わりに

長崎が開港し海外との交流が盛んになるずいぶん前、日本にもたらされたごく少量の砂糖は、食用ではなく喉の薬として薬問屋があつたものであった。料理の調味料として使うには勿体ない存在であった砂糖は、長崎の貿易が盛んになると同時に大量に海外から輸入されるようになる。日本にとっては貴重なものであった砂糖だが、当時は貿易船のバランスをとるための重し代わりに大量に砂糖を詰め込んでいたという。砂糖の輸入とともに、甘い味付けの南蛮料理やカステラ、金平糖、ぼうろなどの南蛮菓子も日本にもたらされ、食用としての砂糖の使い方が長崎のなかでじんわりと根をはっていった。

シュガーロードと呼ばれる長崎街道がつなげた 甘味にはほころぶ幸せな顔

何でも寛容に受け入れてきた長崎だから砂糖が根付くのもはやかった。南蛮料理は長崎流にアレンジされ砂糖は長崎の食卓で贅沢に使われるようになる。人々を虜にしたそのおいしさは、長崎街道と呼ばれる道を通して小倉に伝わり、徐々に全国へ広がっていった。長崎街道の長さは約57里（約228キロ）で当時の人はその道のりを1週間で歩いたといわれているから驚きだ。足早に広がりを見せた砂糖が運ばれた道はシュガーロードと呼ばれ、その道沿いに生まれた甘いお菓子は今なおたくさんの人に愛されている。

日本の食文化に一大改革を起こした場所だからこそ 「長崎の遠か」という言葉が生まれる

かつて頻繁に、料理が甘くない時に使われていた「長崎の遠か」という言葉。砂糖を少ししか使わずケチったことを比喩した表現で、砂糖＝長崎であったことがうかがえる言葉だ。大量に輸入されていたとはいえ高額で取り引きされていた砂糖は当時の贅沢品。砂糖をたっぷり使って甘い味付けにすることは、最高のおもてなしのひとつであった。甘いことが、うまいことであった時代。長崎が日本に与えた食文化への影響は、はかり知れないものであったのだ。

SUGAR ROAD



今なお愛されているカステラや、よりどり、月餅、ようかん、丸ボーロ、金平糖など甘いお菓子が道沿いに生み出され広がっていた



祭り事や祝い事にも甘い菓子が贈られた。大量の砂糖で作った大黒さんは最高の敬意をあらわした贈呈品

取材協力 御菓子司(有)梅寿軒

※価格はすべて税込価格です。長崎の旬の食材を使用しているため品切れの場合がございますことをご了承くださいませ。また収穫時期の関係上、一部の店舗にて代替食材にて撮影しております。



Let's thoroughly enjoy the hospitality of the chef!

甘味＝おもてなし、という食文化を継承してきた長崎とシェフの甘いおもてなし術

甘い食文化を日本に根付かせた長崎。貴重な砂糖をふんだんに使う甘い菓子や料理は、おもてなしそのものであった。
本誌で紹介したゆめのか、さちのかを使ったシェフの甘いレシピを紹介。シェフの甘味の取り入れ方やこだわりを自分の技にしてみよう。

素材が持つ自然な甘味に注目。

目指すのはヘルシーだけど甘い、甘味の駆け引き

La Terrasse Café et dessert パティシエ 橋本 一洋氏

“おいしさ”と“綺麗”の両方を追究した「美人スイーツ」シリーズを展開するLa Terrasse Café et dessert。素材にこだわり、糖分控えめのヘルシースイーツを提案。例えば、今回のレシピやお店でも使われている「粗糖」。鹿児島県の喜界島で作られ、原料はさとうきび。精製される前のものなので、単一的な甘味でなく、カルシウム、ミネラル、ビタミンが多く含まれる豊かな味わい。またパンケーキの生地には、粗糖だけでなくカボチャの粉末を加え、野菜本来の優しい甘味を活かし、ほんのり甘く仕上げている。



一皿で完結するスイーツは、パティシエの綿密な計算で成り立つ

懐石やフレンチなど、コースを通してストーリーを感じるメニューとは違い、基本的にスイーツは一皿で完結しているもの。そのため、一皿を飽きずに食べてもらう工夫が大切だという。例えば、甘味だけでなく酸味もある苺などのフルーツや苦味もあるチョコレートを使い、甘味を引き立てるよう味に変化を。アイスクリームを加えれば、温度の変化も楽しめる。

ちょっとした温度のテクニックを味方につける

スイーツ作りで知っておきたいテクニックのひとつが、温度との付き合い方。甘味の濃度や食感を変えるために、フルーツに火を通すことがあるが、入れすぎるとせっかくの風味が飛んでしまう。また、フレッシュのフルーツは、冷蔵庫で保管しておくことで縮こまって固くなっているため、常温に戻してから調理した方が、素材本来の甘味や風味が際立つという。



粗糖を使ったパンケーキと長崎いちごのバレンタイン仕立て

STEP 1

ほぐした卵と牛乳を混ぜて合わせて漉す。小麦粉、かぼちゃの粉末(すりごまやドライフルーツでも代用可)、粗糖、塩、ベーキングパウダーをふるっておいておく。バターを溶かしておく。

STEP 2

ふるった小麦粉に1.を混ぜ合わせて、最後に溶かしておいたバターを入れる。約180℃に温めたホットプレートに流しいれ、両面焼く。まず片面を弱火で2分焼き、ひっくり返して1分焼く。

STEP 3

生クリームに粗糖を合わせて泡立てる。チョコソースは、牛乳と生クリームを鍋で沸かして、チョコの入ったボールに移して混ぜる。パンケーキを並べてアイスクリーム、生クリームを絞る。チョコソースは別添えで。

<材料>・パンケーキ生地(小麦粉/140g、かぼちゃの粉末/40g、ベーキングパウダー/10g、卵/3個、牛乳/270cc、粗糖/50g、塩/1g、無塩バター/15g)・生クリーム/60cc、粗糖/6g・チョコソース(チョコ/100g、牛乳/65cc、生クリーム70cc)※合計8〜9枚分・デコレーション用に適量のいちご、チョコレートパーツ

SHOP 店舗情報



ケーキ・カフェ
La Terrasse Café et dessert
グランフロント大阪
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

人気のパンケーキをはじめ、20数名のパティシエ達作りあげるデザートは全てが本格的

EVENT イベント情報



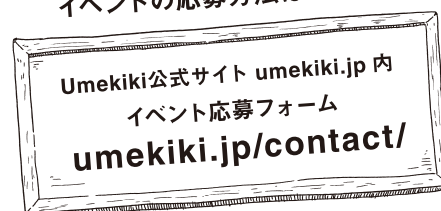
日時:1月29日(木) 14:00〜16:00 ※要予約
場所:グランフロント大阪 北館 ナレッジキャピタル 5階 HDC大阪 C terrace
参加費:2,000円
(税込※パンケーキ、紅茶(ムジカティー)の実食、お土産付)
持ち物:エプロン、筆記用具
定員:32名 申込締切:1月26日(月)

シェフの教室 ーデコレーション術まで学べるパンケーキをmekiki!!ー

プロの味を再現できるチャンス!
甘さ控えめでもおいしいパンケーキの極意を学ぶ

ブームに終わらず、人気スイーツの地位を確率したパンケーキ。今回、人気パンケーキの店La Terrasse Café et dessertから2人のシェフをむかえ、プロの技を学ぶ。甘さを保ちつつカロリー控えめなパンケーキの作り方を知る嬉しい機会になりそう。生地の焼き加減や盛り付けのコツも要チェック。

イベントの応募方法はコチラ



Nagasaki where The first landing of the strawberry!

オランダ人によって初めて持ち込まれた真っ赤な果実

実はいちごも日本の中で初めて長崎に伝わった食材のひとつ。1830～43年の江戸時代末期にオランダ人によって長崎に持ち込まれたという。当時はオランダいちごと呼ばれ日本人が食べることはほとんどなくオランダ人の食用に栽培。当時のいちごは今ほど甘味もなかった事が想像される。つい十数年前の日本でもいちごには練乳をかけて食べることが多かったが、今は全国各地でブランドいちごが生まれ品種改良が進みどんどん糖度がアップ。現在日本に出回っているいちごの品種は明治期にアメリカから伝わったもの。これからのいちごの進化が楽しみだ。



甘味×甘味は、酸味や苦味でバランスを 風味も味方につけて仕上げれば、体に優しい一皿に

CRÊPERIE Le Beurre Noisette 総料理長 梶原 忠氏

同じ甘味でも、調味料やフルーツによって種類はさまざま。甘味を掛け合わせるときは、酸味と苦味を上手に取り入れると、それぞれの甘味の特徴を引き出すことができる。例えば、グラニュー糖を焦がしてキャラメリゼすると甘味が軽くなる。また、マスカルポーネやレモンなどの酸味を加えると、甘味の強さが抑えられ、バランスが良くなる。



甘味を引き出す風味の掛け算で、糖分を控えられる嬉しい技

スイーツを食べると幸せな気分になるという人も多いはず。しかし、糖分の摂り過ぎは、健康に良くないことから、罪悪感を感じてしまうことも。そんな時は、風味を意識して糖分を控える工夫ができるそう。例えば、今回使ったバニラビーンズは、甘さを際立ててくれる風味を持っているので、一緒に煮て使えば、糖分は控えめで大丈夫。

知っておきたい甘味調味料と食感の関係性

デコレーションなどで使われる粉糖。あまり意識されることがない粉糖だが、この場合は食感を出さず、甘味を足す役割をもつ。他にも、メレンゲを作る際、糖分が多いと泡がしまった重たい感じになり、少ないと軽くてぼそぼそとした食感に仕上がることも覚えておきたい。



マスカルポーネクリームといちごのコンフィチュールのクレープ

-クレープの具- ※生地作り方はUmekiki公式WEBサイトをチェック

STEP1

マスカルポーネクリームに卵黄と砂糖を混ぜ合わせる。

STEP2

いちごに砂糖をまぶしてしばらく置く。水分が出てきたらバニラビーンズのさやをいれて、中火で煮る。とろとろしてきたら、レモン汁とブランデーを入れれば、いちごのコンフィチュールの出来上がり。

STEP3

焼いておいた生地を四角く折って1.を生地の上に盛り付ける。2.を軽く火にかけ温めてクレープにかけ、フレッシュのいちご、ブルーベリー、ミントを飾る。最後に、粉糖を振って仕上げる。

<材料>・クレープ生地(小麦粉/500g、卵/4個、牛乳/900ml、グラニュー糖/50g、塩/2g、バター/30g、ラム酒/10cc)
※合計28人前、1人前あたり60g ・マスカルポーネクリーム(マスカルポーネ/100g、卵黄/1個、グラニュー糖/30g、クリームフット/200g)※合計350g、1人前あたり60g ・苺のコンフィチュール(苺/200g、グラニュー糖/200g、バニラの鞘/0.25本、レモン汁/60cc)※合計40g、1人前あたり苺5個 ・デコレーション用に適量のいちご、ブルーベリー、ミント

SHOP 店舗情報



フレンチカフェ CRÊPERIE Le Beurre Noisette

グランフロント大阪
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

パリにあるル・ブール・ノワゼットのティエリーブランシェフのフレンチカフェでガレットとクレープを

EVENT イベント情報



シェフの教室 -甘味を引き立てる本格デザートクレープをmekiki!!-

もちり生地をつくるコツ、砂糖の使い分け方など
スイーツ作りに欠かせない技を学べるスペシャルレッスン

デコレーション次第で、さまざまな顔を見せてくれるクレープ。普段は東京で活躍するCRÊPERIE Le Beurre Noisetteの梶原総料理長を迎え、今回のために考案されたスペシャルバージョンのクレープを学ぶ。ちょっとした下処理や仕上げの工夫を知り、スイーツ作りの楽しさを知ろう!

日時:2月7日(土) 15:00～17:00 ※要予約

場所:グランフロント大阪 北館 北館 ナレッジキャピタル 5階 HDC大阪 C terrace

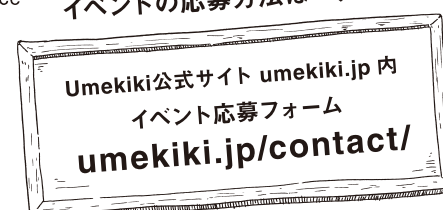
参加費:2,400円

(税込※デザートクレープ・ローズベリーフレーバーティーの実食、お土産付)

持ち物:エプロン、筆記用具

定員:32名 申込締切:2月4日(水)

イベントの応募方法はコチラ



EVENT GUIDE 1月・2月のイベント

1・2月						
MON	TUE	WED	TUR	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	Umekiki 木曜 Marché	9	10	11
12	13	14	Umekiki 木曜 Marché	16	17	18
19	20	21	Umekiki 木曜 Marché	23	24	25
26	27	28	シェフ の 教室	30	31	2/1
2	3	4	Umekiki 木曜 Marché	6	シェフ の 教室	8
～ 展覧会＆期間限定メニュー ～						

1/29 (木) シェフの教室
14:00～16:00
ーデコレーション術まで学べるパンケーキをmekiki!!ー

パンケーキの人気店 La Terrasse Café et dessert の普段店頭につつパティシエから直接レシピを学ぶスイーツ教室を開催。同店がこだわ素材本来の甘味を活かしたパンケーキを学べるチャンス！他にも、ふんわりとした生地に仕上げるコツやおいしく見える盛り付けの秘訣など、普段は聞けないようなプロの技を間近で感じよう。

- ・場所：グランフロント大阪 北館 ナレッジキャピタル 5階 HDC大阪 C terrace
- ・参加費：2,000円
(税込※パンケーキ、紅茶(ムジカティー)の実食、お土産付)
- ・持ち物：エプロン、筆記用具
- ・定員：32名 ・申込締切：1月26日(月) ※要予約

PRESENT：オリジナルスイーツ

毎週木曜 関西の農家さんがグランフロント大阪に！
会話しながらいしく学ぶマルシェ
Umekiki 木曜マルシェ

毎週木曜日、グランフロント大阪に登場するマルシェ。地元大阪をはじめ、京都や兵庫、和歌山、奈良など、関西の農家さんが約10ブース揃みたての食材を持ってきて軒を連ねる。今が旬の野菜や果物、お茶、お米など普通のスーパーではなかなか出会えない珍しい食材やこだわりの栽培方法で育てたからに優しい食材が購入できる。手間ひまかけて食材を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おすすめの調理法の知恵を聞きながら買い物。

- ・日時：毎週木曜 12:30～19:00 ※申し込み不要・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(ペーカリーカフェ THE CITY BAKERY前)

Umekiki 木曜 Marché



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/



2/7 (土) シェフの教室
15:00～17:00
ー甘味を引き立てる本格デザートクレープをmekiki!!ー

パリ15区にあるネオビストロ ル・ブール・ノワゼット がプロデュースする CRÊPERIE Le Beurre Noisette のクレープ作り教室を開催。伝統的なフレンチデザートであるクレープに、現代的なエッセンスを加えた梶原総料理長のアイデア光る一皿を学べる機会。今回のために考案されたスペシャルレシピをお見逃しなく！

- ・場所：グランフロント大阪 北館 ナレッジキャピタル 5階 HDC大阪 C terrace
- ・参加費：2,400円
(税込※デザートクレープ・ローズベリーフレーバーティーの実食、お土産付)
- ・持ち物：エプロン、筆記用具
- ・定員：32名 ・申込締切：2月4日(水) ※要予約

PRESENT：いちごスイーツによく合うオリジナルフレーバーティー

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/



1/9 (金) “ひかりと祈り 光福の街 長崎” 展覧会
1/18 (日) 長崎「2つの世界遺産候補」がUMEKITA FOORに！
スタジオジブリ作品でも知られるアニメーション映画の美術監督 山本二三氏、温かみのある描写を得意とする写真家 松田典子氏が表現する長崎の「宝物」を堪能しよう

- ・場所：グランフロント大阪北館6階UMEKITA FLOOR ギャラリー

世界中から様々な食文化を受け入れ日本の食を豊かにした長崎。その魅力は食だけにとどまらない。今長崎は教会群や軍艦島をはじめとする2つの世界遺産候補で注目を集めている。そんな長崎の魅力を、同県出身で、「天空の城ラピュタ」や「もののけ姫」など、スタジオジブリの作品をはじめ、アニメーション映画の美術監督として数々の名作に携わった山本二三(やまもとにぞう)氏が描いた長崎の風景画や、長崎の教会群と美しい暮らしをテーマに撮影を続けている関西出身の写真家、松田典子(まつだのりこ)氏の作品で体感できる展示会を開催。長崎の街の風景を知り、その美しさを愛でながら、長崎の旬の食材を愉しもう。



長崎の恵みを食す10日間
も同時開催

シェフの味をmekiki!! 長崎の伝統料理「卓袱料理」をUMEKITA FLOOR流に表現！
→ 北館6階 UMEKITA FLOOR

長崎の2大ブランドいちごを食べ比べできるスイーツメニュー → うめきた広場地下1階、南館1・3階

EVENT REPORT

11月のイベント開催報告

Umekiki 秋のおいしい食祭

発酵を食べる・作る・楽しむ3日間 11/1 (土)～11/3 (月) うめきた広場

Umekikiプロジェクトが開始して11月で約1年。第4回目となるビッグイベントである「Umekiki おいしい食祭」を開催。今回は「発酵」をテーマに発酵発祥の地・和歌山とコラボレーション。南北にのびる自然豊かな和歌山に育まれた食材の魅力と食文化を学びながら味わうマルシェやワークショップなどを3日間開催。



Umekiki47マルシェ

ーmy味噌とともに野菜をmekiki!ー

和歌山の生産者さんを中心に13ブースが登場！
食べて、聞いて食材に向き合うマルシェ

Umekikiが全国から目利きしてきたおいしい食材が集まるマルシェ。今回は和歌山食材が集結。金山寺味噌とともに間引き大根を試食しながら買物できる特別企画も。実際に味を確かめ生産者と交流しながら野菜の選び方を知る機会となった。



my金山寺味噌作りワークショップ

昔から伝わる野菜を保存する知恵を学ぶ

和歌山の金山寺味噌を醸造元の主人自ら伝授
発酵の起源に触れる味噌作り体験に参加者殺到！

発酵の起源と言われる「金山寺味噌」。そのまま食べてもおいしい！生野菜につけてもおいしい！と評判で連日各3回のワークショップはほぼ毎回満員の大盛況。和歌山の醸造元から直接学べる機会となり参加者からも多くの質問が飛び交った。



じゃばらソルト作りワークショップ

和歌山の柑橘で発酵調味料作り

レモンの代わりにじゃばらで作る発酵調味料
刺激的な酸味がまろやかに変化する発酵を学ぶ

「邪気を払う」ほど酸っぱいことから名付けられた柑橘・じゃばらを使いレモンソルトならぬじゃばらソルト作りを開催。原産地・和歌山でもじゃばらの果実を手に入れることは稀だそうで珍しい食材の魅力を直に知る機会にもなった。



和歌山mekikiゲーム

飲み比べて好きな味を発見

果樹王国・和歌山の梅や果実を使ったお酒を飲み比べて、自分好みの味と出会う体験ゲーム

梅の果実がそのまま入ったようなトロリとしたものやさっぱりとした風味を味わうものなど、千差万別の味わいを飲み比べ、自分好みの梅酒やドリンクを知る機会に。普段なかなか飲めない梅酒も登場して、新しい味を知るきっかけにもなったよう。



期間限定おいしいMENU

和歌山食材 × chef's mekiki 発酵食品を味わう9日間

11/1(土)～11/9(日) 南館7・8階、南館1階、うめきた広場地下1階

自然の恵みたっぷりの和歌山食材とグランフロント大阪のシェフ22名がコラボ。今回選ばれたのは、紀州梅まい、ヒオウギ貝、なんたん蜜姫、伊勢海老、太刀魚、みかん、黒あわび茸、富有柿、山椒、紀州うめどり、じゃばら、いさきの12種類。ここに、シェフが目利きした発酵調味料を組み合わせ、ここでしか味わえない発酵メニューが勢揃いした。また、各料理から学べる、家庭で使えるシェフの料理へのこだわりや調理方法、発酵に関する知識をmekiki pointとして紹介。学べておいしい9日間となった。

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/gto.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)

