

Educational
Food Paper

Umekiki

おいしいを、めききする

Vol.23

Take Free



LIMITED MENU
限定メニュー

豆料理を味わい尽くす34日間

豆が主役
フェア

1月22日(水)～2月24日(月・振休)

The humble bean - the future of food

これからの食をつくる、豆を目利き

紀元前より日本に伝来し、古くから日本の食文化を支えてきた豆。

昨今ではサステイナブルな食材として、豆の存在が見直されている。

世界中で愛されるその魅力に迫り、グランフロント大阪のシェフたちとこれからの食の可能性を広げる豆を目利きする。

P2-P3_INTRODUCTION
-サステイナブルな豆-

P4-P5_HOW TO COOK
-世界で愛される豆料理のキホン-

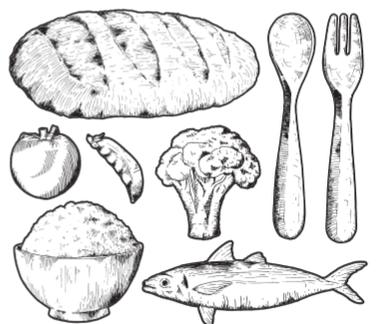
P6-P7_HOW TO CHOOSE
-豆とシェフの出会い-

P8-P9_HOW TO CHOOSE
-日本の個性豊かなメンバー-

P10-P11_HOW TO EAT
-豆なハナシ-

P12-P15_LIMITED MENU× CHEF'S POINT
-豆料理を味わい尽くす34日間 豆が主役フェア-

P16_EVENT INFORMATION
-1月・2月のイベント-



Umekiki

おいしいを、めききする

Introduction

A bright future for all “living beans”

豆がもたらす、生物の明るい未来

人類最古の穀物のひとつともいわれる“豆”。日本でも古くから行事食や日常食として、あるいは豆腐や納豆、醤油に味噌などの発酵食品として加工もされ馴染み深い。しかし近年、生活スタイルや働き方の変化、中食・外食の増加などの影響で、豆の消費量はどんどん減ってきているといわれている。一方で豆は、環境汚染や貧困格差、生活習慣病の増加など、地球規模の課題における解決策につながるかもしれない食材として、世界から注目されている。日本スローフード協会(*)代表理事であり、千年続く有機農家の嫁として大豆も育てる渡邊めぐみさんに、豆のサスティナブルな可能性を聞いた。

*スローフード

おいしく健康的で(GOOD)、環境に負荷を与えず(CLEAN)、生産者が正当に評価される(FAIR)食文化を目指す世界的な社会運動。1989年にイタリアで始まり、現在160カ国以上に広がる国際組織。スローフード協会日本は、スローフード国際本部から正式な承認を受けた国内運営機関として2016年3月に発足。

01 多様な生物の種(しゅ)を育む

人類を含めた多くの生物は、長い歴史のなかで、さまざま環境に適応しながら、進化してきた。豆は、その生態系の循環のなかでも重要な役割を果たしている。たとえば豆は、アフリカの砂漠地域など野菜が育たないような乾いた土壌でも、べちゃべちゃの湿気地帯でも育ち、それを食べる動物たちの命を育む。さらに、輪作に活用することで、ほかの農作物の収穫量を上げることもできる。豆がそこにいることで、新たな作物が生まれ、生き物は生かされる。小さな粒に、ものすごい存在感とつながる一筋の光を感じずにはいられない。

02 土壌をつくる

豆は、作物を育てるのに必要な窒素を、土のなかに定着させてくれる。多くのマメ科の植物の根っこには、窒素を取り込む細菌がついているからだ。さらに、地球温暖化の要因のひとつ、二酸化炭素など温室効果ガスの増加にもストップをかけてくれる。土壌のなかの炭素を増やし、大気中の二酸化炭素を吸収するとされているのである。人類がもっとたくさんの豆を食べたら、地球の困りごとがいつべんに解決できてしまうかもしれない。なんだか、わくわくしてくる。



03 栽培エネルギーが少ない

干ばつ・乾燥地域でも育てやすい作物なので、ほかの動植物に比べて、生産するのに必要な水の量が少ない。厳密にいうと豆の種類にもよるが、放っておいても自ら養分を貯え、どんどん成長してしまう力強さたるや。そりゃ、ジャックも登れてしまうわけだ。



illustration : yuka hashimoto

水ってこんなに必要なの!?

各1キログラムの生産に必要な水の量

レンズマメ	鶏肉	ヒツジ肉	牛肉
			
1250 リットル	4325 リットル	5520 リットル	1万3000 リットル

国際連合食糧農業機関(FAO)によると、レンズマメ1キログラムを生産する水の量と比較すると、鶏肉はレンズマメの約3倍、ヒツジ肉は約4倍、牛肉は10倍も水が必要!

04 栄養価が高い

豆は、あの小さな粒のなかに、食物繊維、鉄分、ミネラル、たんぱく質、そのほか豆の種類によってさまざまな栄養素を持ち合わせている。脂肪分が少ないので、肥満・糖尿病など体重コントロールが必要な場合のたんぱく源としても、解決となりうる食材のひとつだ。だからといって、豆ばかり食べていては偏る。何事もバランスが大事、ということ。

05 フードロスも少ない

豆は収穫後、よく乾燥させてから食したり加工したりすることが多い。乾燥している豆は日持ちし、保存性も高い。常備食材としてストックしておけば、いざという時にいつでも利用できる。生鮮食品と違って厳密に“期限”を気にする必要もないので、フードロスも減るだろう。ちなみに、乾燥豆は、調理する前にひと晩浸水させることが多い。徐々に水分を含んで大きくなっていく様を見るにつれ、心のなかで「大きくなってきた、なってきた」と嬉々としてつぶやく。Fastが多勢を占める現代に、待つことの愉しさを教えてくれる作物でもあるのではないだろうか。

Interview



一般社団法人日本スローフード協会 代表理事 渡邊めぐみさん

早稲田大学在学中よりスローフードにかかわり、スローフード協会が設立したイタリアの食科学大学の修士号も取得。米・大豆などを栽培する千葉県の有機農家に嫁ぎ、築100年超の古民家に住まう。今後日本人の豆摂取量が増えていくためには、各食品メーカーなどの協力も必要だと考えている。一児の母。



Slow Food® Nippon

手をかえ品をかえ、世界で愛される豆

The world's most beloved beans, in all kinds of cooking

豆は、さまざまな方法で調理される。煮たり炒ったりつぶしたり…変幻自在な食材だ。
また、国によって、あるいは日本国内でも地方によって食べ方はいろいろあり、郷土料理として根付いているものも多い。
つまり、豆はその土地ごとに、歴史や文化の担い手でもあるのだろう。



Roast

炒る

豆の風味を引き出し、香ばしさを味付け

豆を“炒る”と香ばしくなり、豆臭さが消えて食べやすくなる。香川県には、香ばしく炒ったソラマメを醤油や砂糖で味付けした「しょうゆ豆」という郷土料理がある。ソラマメの生産量が多いことや小豆島でおいしい醤油が作られることも由来の一説。また、世界一の豆大国と言われるインドでは、炒ったヒヨコマメや緑豆がスナックとしてよく食べられている。

煮る、炊く

Steam
Cook

柔らかく、かつ味を沁み込ませる

日本では、豆を煮る＝煮豆を連想するだろう。大豆や小豆など乾燥豆を水で戻し弱火で煮て、砂糖や醤油などで調味する。豆を菓子として炊く“餡”は日本独特のものだ。欧米では、肉料理の付け合わせに、インゲンマメの水煮を玉ねぎやベーコンなどと煮込んだ「バイクドビーンズ」がよく食べられる。
※関東では、“米を炊く”以外は“煮る”を使い、関西では煮ると同義で“炊く”とも言う(ex.大根の炊いたん、豆を炊く)



Crush



つぶす

カタチを変えて、広がる料理の可能性

日本の寒い地方では、冬の保存食として大豆を石臼でつぶして乾燥させた「打ち豆」がある。特に福島県では、郷土料理によく登場するようだ。中東料理「ファラフェル」は、吸水させたソラマメやヒヨコマメをつぶして団子状にして揚げたもの。宗教的に肉を食べられない信者によって考えられたという説がある。アメリカでよく食べられる「ピーナッツバター」は、南米の先住民が、落花生をすりつぶしてホットドリンクとして利用したものが原型とされている。

Fermentation

発酵

もはや別の食品に変身する自在さは無二

豆を発酵させるのも、調理法のひとつ。「納豆」は、日本では元来は稲わらで、東南アジアではバナナの皮など大豆に納豆菌をつけて発酵させている。大豆や黒豆を麹菌などと合わせる『味噌』『醤油』『豆板醤』などは、日本料理や中華料理に欠かせない発酵調味料だ。もともと味噌も醤油も中国から日本に伝わったものだとされている。



知っておきたい豆はじめ

Essential bean basics

わたしたちの身近にある“豆”のこと、
実はあんまりよく知らないかも。
基本のキを知ると、もっと豆が食べたくなる、
もっと豆が、愛おしくなるはず。

About beans

1

Beans basics

紀元前から！？ 文明とともに 始まった作物

古代文明発祥の地・メソポタミア地域で、紀元前7,000～6,000年頃にエンドウ豆やレンズ豆が生産されたのが最古だという説がある。今では世界に18,000種ものマメ科の植物があり、そのうち食用は約70種程度。特に日本人に馴染み深い大豆は、弥生時代初頭に中国から日本にわたり、重要なたんばく源だったとされている。小豆は東アジア、ささはアフリカ、インゲンマメは南米が原産と言われている。豆は作物の始祖、人類が生き永らえるための命の源でもあったのだ。

2

Beans basics

人から人へ、 その土地で つながれてゆく在来種

在来種とは、ほかの作物と交配せず、その地方・地域だけで栽培された品種のこと。採れた作物から農家が種を採り、育てることを長い年月をかけて繰り返して、気候風土に合った作物として根付いていく。“地豆”とも呼ばれる在来種の豆は、滋味深く、力強い。普段食べている国産豆の多くは、F1種*。それぞれの役割がある作物の、個性を知って食べつなげてゆこう。

*F1種(えふわんしゅ)

人工的に交配させた一代限りの雑種。生育が早い、同じ大きさの作物ができるなどの特徴を持つ。近年ほとんどの作物がこのF1種で栽培されている。

About native varieties

切らない、皮も剥かない、 寝ている間に準備完了

乾燥豆は洗って豆の3～4倍の水にひと晩浸けてから、茹でたり煮たり、蒸したり。急いでいるときやひね豆*は、熱湯に浸すと2、3時間ほどで戻る。小豆やレンズ豆は浸水せずとも調理可能。品種によって新豆の時期は異なり、日本では一般的に10～12月。新豆は皮が柔らかく煮えるのが早いため、煮崩れしやすいので、あえてひね豆を使うことも。水に戻したら、ほかの食材と調理するだけでメニューが完成する便利もの。色も形も種々雑多な豆を瓶に入れて並べて、見惚れる時間もいとおいしい。

*ひね豆

収穫して1年以上たった豆。新豆よりも煮えるのに時間はかかるが、豆本来の風味をしっかり味わえる。

3

Beans basics

Beans cooking

取材協力: キューピー株式会社

MAME COLUMN 豆コラム

つまむをはじめとする、 12もの機能を果たすお箸

小さいころ、豆をつまんで、おはしの練習をしていたことを思い出す。
グランフロント大阪南館5Fの『兵左衛門』に食べ物と密接に繋がるお箸についてきた。

ナイフ、フォーク、スプーンのように、それぞれが切る・刺す・すくうの単一の機能しか果たさない“道具”に対して、箸は二本一組の“一膳”で“つまむ、はさむ、押さえる、すくう、裂く、のせる、はがす、ほぐす、くるむ、切る、運ぶ、混ぜる”といった12もの機能を果たしている“器官”と言える。他人に自分の箸を使われるのを嫌うのは、箸が指先・手先以上の働きをする第二の器官としてとらえる民族性が今も受け継がれているからではないだろうか。また、箸先1.5～3センチの所を使い、あまり汚さずに食べることが基本。昔から「箸先五分、長くて一寸」と言われている。 ※五分は約1.5cm、一寸は約3cm



[[INFORMATION]]

南館 5F 兵左衛門 営業時間: 10:00～21:00
電話番号: 06-6371-1007

2020年で創業100年を迎える福井県若狭の箸メーカー「兵左衛門」の直営店。「お箸は食べ物です。」をコンセプトに、口に入れる箸先は天然素材にこだわり、職人が一膳一膳丁寧に作ったお箸を種類豊富に取り揃えている。

Nurtured by locals, entrusted to friends: the native beans of Tamba

仲間をつなぐ、
地域でまもる、
丹波の在来種豆

兵庫県東部、日本海と瀬戸内海の真ん中あたりに位置する丹波市。農業が盛んな地域で、米や野菜、果実などのほか、丹波黒大豆や丹波大納言小豆などの在来種豆も丹波地方(※1)の名産品として、高い価値を誇っている。昼夜の寒暖差が生む深い『丹波霧』は、黒豆や小豆が大きく成長するのに欠かせない潤いだ。今回は、その在来種の豆を丹波市で育てる農家さんをグランフロント大阪のシェフ3名と訪ねた。

(※1) 丹波地方:かつて丹波国(たんばのくに)と呼ばれたエリア。現在の丹波市、丹波篠山市(以上兵庫県)、福知山市、綾部市、亀岡市、南丹市、京丹波町(以上京都府)の6市1町を指す。かつて日本の地方行政区分だった令制国のひとつ。

今回丹波へ訪れたグランフロント大阪の3人のシェフ

CHEF'S
COMMENT



ケーキ・カフェ
La Terrasse Café et dessert (うめきた広場B1)
スタッフ 石井 莉氏

店舗紹介

全粒粉入りのパンケーキなど素材にこだわったデザート・料理・ドリンクが勢揃いのヘルシー&リッチカフェ。

CHEF'S
COMMENT



チョップドサラダ
GATE2 FIELDER'S CHOICE (南館1F)
マネージャー 北中麻里氏

店舗紹介

NYではファストフード感覚で定番のチョップドサラダ専門店。毎日市場から仕入れる新鮮な野菜を使用したボリュームたっぷりのサラダはメインディッシュとして愉しめる。

CHEF'S
COMMENT



お好み焼き
福太郎 (南館7F)
店長 吉田寿男氏

店舗紹介

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。



KOM'S FARM
コムズファーム

丹波黒豆

丹波に魅せられて 健康な農地に育む

「丹波三宝」(※2)のひとつ『丹波黒大豆』(通称 丹波黒)。1cm以上はある大きな粒と漆黒の色つや、甘みとコクは豆のなかでも群を抜く。春日町にある『KOM'S FARM』小村晋さん・香織さん夫妻の畑では、多くの野菜のほか、丹波黒も育てる。丹波黒は特定品種ではなく、在来品種の総称で、『川北黒大豆』『波部黒大豆』『兵系黒3号』に統一されている。「最近、種が流出して“〇〇産丹波黒豆”など各地で販売されていますが、やはり昔から根付いている土地だからこそ品質があると思います」と小村さん。

黒大豆の若いサヤを10月に収穫する枝豆も、大粒と豊かな風味が人気だ。サヤにアントシアニンの黒いしみが出てきて、甘みとコクが増す10月中旬~下旬頃が、黒枝豆の一番おいしい時期だそう。取材に訪れた11月下旬は、枝豆の収穫は終わり、正月用の黒豆が収穫を待っていた。

※2 丹波三宝

丹波市が誇る特産品。丹波黒大豆のほか、丹波大納言小豆、丹波栗を指す。

MAMEMO マメモ

1.小村夫妻は、6年前に神戸市灘区から移住し、有機農業をはじめた。2.「質実剛健。健康に作物を育てる、ということに大事にしています。健康な野菜に虫はつかないと思っています。人間も、栄養のあるもの、ちゃんとしたもの食べていると元気ですよ、作物も同じです。早く成長させようと肥料を必要以上に使うと、葉っぱは伸びますが、弱くなってしまいます」と小村さんは語る。3.黒豆や小豆の粒の選定は、夜なべだ。大きさや割れ・しわなどを手作業で仕分ける。夜の寒さ深まる丹波の家々では、こたつに入って選る光景があらごちらで。4.「黒豆は、水を切らずと花水(はなみず)といって花が落ち、実がでにくくなります。だから、この敵にたっぷりの水をはるんです」と小村さん。5.丹波黒大豆の変異種、『丹波青大豆さやひかり』。約20年前のある日、丹波市のとある農家が黒豆にまじった薄緑色の豆を偶然発見。試験栽培を繰り返し、単一品種として収穫できるように、2010年に新品種として農林水産省に登録。黒豆の花粉がつくと黒色になってしまうため、100m以上離して栽培する必要があるそうだ。小村さんの畑でも栽培を始めているが、まだ少量生産で市場にはほとんど出回らないという。

CHEF'S
COMMENT

福太郎 吉田寿男氏

「豆ははるか昔から栽培されている、その歴史にロマンを感じます」。栽培方法や土の状態などを農家さんに尋ねていた吉田さん。「親が農家だったので、子どものときからよく手伝っていました。なので、農家さんのご苦労はよくわかります」と話す。

CHEF'S
COMMENT

GATE2 FIELDER'S CHOICE 北中麻里氏

「黒豆がこんなふうに栽培されているなんて知りませんでした」。





たかみ農場 TAKAMI FARM

丹波大納言小豆

たゆまぬ努力と情熱で まもる丹波の農

次に訪れたのは、市島町(いちじまちょう)の高見康彦さん。父の代から米を中心にたかみ農場を営む。丹波黒のほか、『丹波大納言小豆』『丹波白雪大納言』も栽培している。古くから丹波地域で栽培される丹波大納言小豆は、大粒で光沢が美しく、表皮が薄いのに煮崩れしにくく、甘みがある、角張っている俵の形が特徴的だ。大納言小豆発祥の地、春日町で作られるものは、特に『丹波大納言小豆』と呼ばれ、希少価値が高い。「丹波大納言小豆は難しいんです。手間がかかり、大量生産できません。でも、地元の人が種を拾って撒いて、つないできた。だから自分たちも大事に育て、丹波の土地を守っていきたい」と、高見さんは力強く話した。

MAMEMO マメモ

1.黒豆は育てるのに多くの水が必要で、小豆は水はけの良いことが重要。畝を細くし、排水用の額縁という溝をつくって工夫している。2.JAS有機認定も取得している高見さんは、「仲間たちと共同し、いかに安心安全で、おいしい作物がつかれるか日々研究しています」と、土壌分析にもぬかりない。3.春日町の「東中」というエリアでしか栽培できない『丹波黒さや大納言小豆』。通常、小豆のサヤは茶色だが、この地区で栽培されるものは“黒”。ほかの地域で育てても、2年目以降は黒サヤにならないという非常に珍しい在来原種。

CHEF'S COMMENT

La Terrasse Café et dessert 石井 莉氏

「売っているものはツヤがありますが、畑ではくすんだ色なんです。収穫後、選り分けるなどしているうちにあのツヤが出てくるのだという。

CHEF'S COMMENT

福太郎 吉田寿男 氏

「北海道の小豆は確かに角が丸い！この小豆は角があるから積み木みたいに積めますね」



丹波白雪大納言小豆

未来の丹波のために 超レア品種に挑む

『丹波白雪大納言』はいわゆる、白い小豆。兵庫県農林水産技術総合センターに原種保存のために残されていた最後の100gを、丹波市のある方が品種を守り続けるという約束で譲り受け、8年もかけて復活栽培に挑んだものだ。高見さんが副組合長を務める『丹波白雪大納言生産組合』が管理しており、丹波市内だけで生産している。高見さんは、「協力してくれる農家と作っていますが、まだまだ生産量は少ないです。昨年から、市内の和菓子店などへ加工用として販売がはじまりました。大納言小豆の赤と白小豆。ふたつ合わせて地元のブランド力を高めたい」と今後の新たな丹波の活力になることを目指す。

MAMEMO マメモ

1.白餡には白いんげん豆を使うことが多いが、白小豆で作るとさっぱりした瑞々しい餡に。産地は北海道や岡山などにもあるが、いずれも栽培が難しい。2.高見さんと日頃から交流が深い小村香織さんは、もともと餡子が好きじゃなかったという。「丹波に来てはじめて“小豆っておいしい”と思いました」と笑う。3.白小豆のぜんざいに、黒米などでつくった餅を入れれば、紅白逆転のおぜんざいができあがり。シェフ一同口をそろえて「食べてみたい！」

CHEF'S COMMENT

La Terrasse Café et dessert 石井 莉氏

「白小豆で作られた白餡も食べたことがないので、興味津々です」

CHEF'S COMMENT

福太郎 吉田寿男 氏

「安定栽培できるまでに何年もかかっておられる。その地道な努力に“尊敬”の言葉しかありません」



シェフの感想



うめきた広場B1
ケーキ・カフェ
La Terrasse Café et dessert
スタッフ 石井 莉氏

はじめて農家訪問をして、みなさんいろんなチャレンジをされていることに感動しました。豆をいままで洋菓子に使ったことはありませんが、豆本来の味を生かしたスイーツ、やってみたいと思います。



南館1F
チョップドサラダ
GATE2 FIELDER'S CHOICE
マネージャー 北中麻里氏

天候不順や価格変動で、農家さんのお仕事は本当に大変だと思います。それに、常に新しい取り組みをしようと考えておられたり、実行に移している攻めの姿勢にも共感を覚えました。わたしたちも見習わなければ！



南館7F
お好み焼き
福太郎
店長 吉田寿男氏

いまの農家さんは、自分たちで考えて研究して、販売方法も探して、という努力がすごいですね。そういった姿勢を知って素材を使うと、料理にも力が入りますし、お客さまにも自信を持ってお届けできます。

HOW TO
CHOOSE

日本の
個性豊かな



北海道など

パンダ豆



北海道遠軽町では豆の若さを
お盆にお供え物としても重宝

北海道やそのほかの地域で栽培される隠元豆。その白黒の斑紋からシャチ豆、ペンギン豆と呼ぶこともある。乾燥した豆は主に煮豆で食される。北海道遠軽町の農家は若さを大根などの野菜と煮込むことが多いという。茹でるとほくほくして、塩をふるだけでも十分においしいのだそう。子実よりも若さを食べるために作る人が多いのが現状だという。

90年若さや豆

90年間、種をとり守り続けてきた隠元豆(インゲンマメ)

北海道小樽市の生産者、90代の小林繁さん(故人)が何十年にわたり作り続けていた豆。一般的な隠元豆より肉厚で、もちっとした食感が愉しめるそう。若さを北海道の郷土料理である三平汁(昆布で出汁をとり、鮭やニシン、タラ、ホッケなどの魚の塩引きまたは糠漬けを大根や人参などの根菜類やじゃが芋と一緒に煮た塩汁)に入るとおいしいため、作っていたのだという。

富松一寸豆

兵庫県

約1300年前に伝わり、まちおこしをも担う大粒ソラマメ

尼崎市富松区で自家用に栽培される、ひと粒一寸(約3cm)もある大きなソラマメ。奈良時代の僧・行基が伝えたと言われる。明治時代、皇室に献上されたこともあるが長い期間廃れていた。平成に入って地元有志が立ち上がり、地域で守りつなぐ活動をしている。

2016年からは神戸でもその粒を譲り受け、試験栽培がはじまった。尼崎から神戸へ、在来豆の可能性がぐんぐん広がっている。



日本で「豆」というと大豆が主流だが、日本津々浦々、その地域で古くから育てられている在来品種の豆は200種近くにも及ぶ。なかには、歴史も品種もあいまいだったり、絶滅寸前になっていたり、またとある生産者により、復活を遂げて少しずつ流通されるようになったものもある。名前も色やかたちも、実にユニークで愛嬌たっぷり。とにもかくにも、それぞれの地域で愛され、人の手から人の手へ、受けつなされてきた日本の財産。そのほんのひと握りの個性あふれる豆たちを、紹介しよう。

Illustration : Mame Ikeda

馬のかみしめ

山形県

絶滅寸前から復活を遂げた噛むごとに旨い緑豆

山形県長井市で栽培される、平らな緑色の大豆。しわのような模様が馬の歯形に見えることからその名がついた。一時絶滅したと思われていたが、細々と作っていた方が農家・遠藤孝太郎さんに生産を依頼し、2006年に復活。香り高く濃い味が特徴で、枝豆も美味。豆腐や納豆などに加工したり、煮物に入れて日常的に食べるほか、数の子入りひたし豆など正月料理としても食べられている。おいしい豆が評判を呼び、市内の菓子店や学校給食などで使われるなど、地元の産物として定着しはじめています。



新潟県



北海道

名前の由来は世界一のおいしさ!?
料理にしやすい愛され豆

新潟県の生産者、安原フジコさん(昭和14年)が自家採種をはじめて30年。もともとはお姑さんが作っていたので、自家採種歴は50年をこえる。原産地はアンデスだそうだが、新潟県の妙高地域では50年以上前から作られているという。別名べっちゃりささぎ、べちゃんこ豆、べちゃ豆と呼ばれる通り平たい形をしており、煮豆にすると早く煮えることから、地元の年輩女性から愛されている使い勝手の良い豆。

世界一

広島県

さむらい豆

名前は勇ましいが、サイズは1cmに満たない可愛い豆

侍のちょんまげを連想させる、白地に黒い斑紋の在来ささげ。ちょんまげ豆、ホウカブリ豆などとも呼ぶ。広島県呉市蒲刈町一帯で昔から栽培され、大正末期ごろより赤飯などを炊くので使用された。ホクホクした食感が嬉しい、日常使いとして重宝される小ぶりの優秀豆。



INTERVIEW 豆について教えてくれた人

富松一寸豆

金井 啓修さん

有馬温泉観光協会会長。有馬温泉旅館「御所坊」15代目主人。有馬山椒の復活を目指して活動するなかで在来作物を調べていて富松一寸豆を知り、「有馬一寸豆」の栽培に挑戦している。

馬のかみしめ

遠藤 孝志さん

山形県長井市で父・孝太郎さんとともに農業を営む。馬のかみしめのほか、在来野菜・花作大根なども生産する。伝統的な在来品種を広める活動を積極的に行っている。

90才さや豆・バンダ豆
さむらい豆・世界一

長谷川 清美さん

実家は北海道で豆を販売する1926年創業「べにや長谷川商店」。在来種豆の販売のほか、在来豆に関する調査や執筆、講演など全国各地で行う。「べにや長谷川商店の豆図鑑」「日本の豆ハンドブック」「べにや長谷川商店の豆料理」など書籍多数。

参考文献:長谷川清美(2015)『べにや長谷川商店の豆図鑑』・長谷川清美(2016)『日本の豆ハンドブック』

豆の魅力を語りつくそう、豆なハナシ

豆が好きな人も、そうでない人も。豆への想いを語っていただく豆なハナシ。
日常生活におとしこみたい“豆な知識”やおいしく豆を食べる方法など、豆のいろんな側面をざっくばらんに。
Umekiki編集部がグランフロント大阪のスタッフに豆についてたずねました。

Q.豆好き？ 豆嫌い？

藤井里佳さん(以下、藤井)：実は…わたしは嫌いです(笑)。枝豆とか餡子とかは食べますけど、煮豆や豆ごはんなんかは好きじゃない。しゅうまいの上に乗っているグリーンピースは必ず外しますし、ひよこ豆も嫌い。皮が口のなかでぼそぼそ残るあの感じがダメなんです。

安原香奈さん(以下、安原)：どの豆が一番好きか、決められないくらい大好きです。キューピーの商品では、最近ミックスビーンズや、『五種豆と五穀』が人気ですね。キューピーで水煮の豆を扱いだしたのは、学校給食の先生たちの声からでした。豆は栄養価が高いから給食で使いたいけれど、水に戻すなどの下準備が大変、藤井さんと同じようにぼそぼそとした食感を嫌がるお子さんも多い、というご意見を受けてはじめてんです。

市川裕一さん(以下、市川)：豆ってひと口に言っても、いろいろありますよね。ソラマメや枝豆とかは好きな人多いんじゃないでしょうか。わたしは小さな畑を借りていて、野菜などと一緒にスナップエンドウや枝豆、落花生などを育てています。落花生は11月くらいに収穫するんですけど、花が落ちたあと、つるが地中にもぐって実をつけるので、“落花生”という漢字があてられたと言われているんですよ。

藤井：へー！知らなかった。自分で育てたらおいしそうだし、嫌いな豆でも食べられるかも。



田中見歩さん(以下、田中)：ちなみに豆は、収穫してからすぐ煮たり炊いたりすると、皮が柔らかいのでやぶれやすく、きれいに仕上がりにくいんです。収穫後2、3カ月くらいしたもののほうが、きれいに煮えます。

藤井：家で乾燥豆を料理することってありますか？

Umekiki編集部：わたしはお得感があるので、乾燥豆を買うことが多いです。大豆は味噌に、小豆は子どもたちのリクエストでぜんざいや餡子に。正月の黒豆煮は欠かせない。たまにスイッチが入ったときは、金時豆や白いんげん豆、ひよこ豆など…常備菜

にしたりスイーツにしたり。寝る前に浸水させておけば次の日には調理できるので、意外と手間いらずです。小豆やレンズ豆は浸水不要なので一層手軽ですよ。



Q.豆のおすすめの食べ方は？

藤井：豆料理って、煮るのが基本ですか？

田中：効率的に栄養摂取できるのは、水溶性の栄養素が流れ出てしまわないよう、蒸すのがいいかな。豆は糖の吸収をゆるやかにしてくれるので、一番先に食べると思います。豆腐や納豆でもOK。豆自体の食感が苦手なら、ペーストにしてスープにしたり、ハンバーグやコロッケに入れてもいいですね。混ぜ込むと食べやすいです。スープは、炒めた玉ねぎと茹でた豆をミキサーで回すだけ。腹持ちもいいので朝ごはんにぴったり。

安原：キューピーの商品にもありますが、フムスというひよこ豆のペーストは、にんにくやオリーブオイル、スパイスなどが入っていて、パンにつけて食べるとおいしいです。サラダに入れると彩りがよくなったり、もちろんスープに入れても手軽に食べられます。

市川：枝豆は茹でるより、炒めたり蒸し焼きの方が断然おいしいです。スナップエンドウはさやごと食べられるし、豆苗もサラダに入れるなどしてそのまま。ビーガンやベジタリアンの間で人気なのは、大豆たんぱく。鶏肉の代わりに使ってから揚げとか、肉ミンチの代わりにハンバーグや肉団子とかも食べやすくおいしい。

藤井：そういうのだと食べられるなあ。豆の食感がいやなんですよね。でも納豆は食べられる。



一同：それも不思議～。

Umekiki編集部：酸味と合わせてもおいしいですよ。レンコンと玉ねぎと合わせたマリネは子どもも好きでよくつくりま

す。大豆でもミックスビーンズでもお好みで。炒り黒豆に酢を
浸した酢大豆は簡単でおつまみにも。

Q.海外の豆料理って どんなものがありますか？

田中：インドネシアには、テンペという大豆を発酵させたもの
があります。最近日本でも健康ブームとあって人気です。食
べたいけれど、どうやって食べたらいいですか、というお客様
の声はよく聞きます。

藤井：納豆みたいな感じですか？どうやって
食べるんですか？



田中：納豆は、大豆に納豆菌を付着させて発酵させますが、
テンペはテンペ菌というものを使います。納豆みたいにねば
ねばしてなくてブロック状になっています。クセも納豆ほ
ど強くありません。そのまま食べられないことはないですが、
素揚げして南蛮漬けにしたり、炒めたり、しっかり味をつける
ほうがおいしい。

安原：先ほどご紹介したフムスは、中東料理です。高たんぱ
く低カロリーだとして欧米でも人気で、サンドイッチの具材に
したり、野菜のディップにしたり。

市川：海外はレッドキドニーやガルバンゾーなど、日本の豆
よりも大粒でしっかりした食感のものが多い印象です。沖縄
では小豆ではなく、レッドキドニーを甘く煮た“ぜんざい”と
いう名のかき氷がありますね。豆を甘く食べるのはアジアだ
け。欧米ではごはん、おかずです。メキシコには、インゲンマ
メを塩ゆでした“フリホーレス”という主食があります。

田中：そもそも大豆は、中国から弥生時代に日本に入ってきた
て広まったという説があります。そこから味噌や醤油が生まれ
たんですよ。

藤井：中国から入ってきたんですね。豆が主食というイメ
ージもあまり湧かないなあ。そういえば、赤飯に使う豆って小豆
じゃないんですね、“ささげ”っていう豆なんですよ。

田中：そうです。小豆は皮が割れやすいんです。昔の日本で
は、“腹を切る＝切腹”を連想させて縁起が悪いと考えられ
て、皮の割れにくいささげを使ったと言われていました。
また戦時中は、学童疎開させる子どもたちに、お手玉のなか
に小豆などの豆を入れて持たせた、という話を聞いたことが
あります。日持ちがしますし、食べ物が不足したときに、食べ
なさい、と。

一同：確かに、お手玉のなかに小豆入ってた！

藤井：豆、少しは食べられるようになるかもなあ。



はなしを聞いた人



うめきた広場1F
SHUN*SHOKU LOUNGE
BY GURUNAVI
店長/野菜ソムリエ
田中 見歩 さん

旬菜ラウンジでは、生産者の紹介
や食べ方提案などを行う。休日
には、落花生の収穫体験に岡山
県の牛窓にまで行くほど。農
家さんにももらった大量のさ
さげをどう使おうか思案中。



南館B1
いずみカレー
マネージャー
市川 裕一 さん

食材に関する知識が豊富な和
食出身のシェフ。南大阪に畑
を借りて家庭菜園にもいそし
む。昨夏は枝豆が採れすぎて
ビールがすすんだそう。



北館1F
KAPELMUUR
店長
藤井 里佳 さん

普段使いもできるサイクルウ
ェアなどを販売。“アスリート
における豆とは”の取材依頼に
戸惑いを隠せぬまま座談会に
参戦。とにかく「豆嫌い」で
はあるが、プロテインは大豆
を選ぶことも。枝豆と納豆は
わりと好き。



キューピー株式会社
大阪支店 フードサービス営業
管理栄養士
安原 香奈 さん

業務用商品をはじめ、ミックス
ビーンズやフムスなど飲食店
への使い方提案を主に進めて
いる。プライベートでは、豆
製品を食べない日はないほど。

LIMITED MENU × CHEF'S POINT



豆料理を味わい尽くす34日間 豆が主役フェア

1月22日(水)～2月24日(月・振休)

グランフロント大阪 ショップ&レストラン
うめきた広場B1・1F、南館B1・1・7・8Fの20店舗にて

高たんぱく&低脂肪な健康食材として注目され、ビーガンやベジタリアンだけでなくアスリートからも好まれる豆類。世界中で古くから愛されてきたポピュラーな食材は、心も体も温めてくれる。冬の料理に欠かせないパワーフードでもある。グランフロント大阪の様々なジャンルのシェフたちが、世界各国の豆を使ってオリジナルメニューを考案! 普段は脇役になりがち? な、豆たちが主役の豆料理を味わい尽くす34日間。

CAMPAIGN キャンペーン

豆料理を食べると
豆にちなんだ景品が当たる
キャンペーン!

1月22日(水)～2月24日(月・振休)

フェア期間中、限定メニューを注文して抽選券を受け取り、抽選にチャレンジしよう。豆皿や豆の商品など、豪華景品が当たるチャンス!

STEP 1



レストランで
豆料理を食べる!

STEP 2



抽選引換券を
受け取る!

STEP 3



抽選会場(食の情報ラウンジ)で
抽選をして景品にチャレンジ!

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1F)

抽選時間 10:00～21:00

景品などの詳細はUmekiki 公式HPをチェック <https://umekiki.jp/>



10種の豆と豚バラ肉の煮込み
¥800 デイナーのみ



オーナーシェフ 唐渡 泰 氏

Chef's
ma me
point

豆本来の味を
存分に愉しんで
ほしい。

国産の彩り豊かな豆の軽い煮込みと、それぞれの豆のピューレをトマト風味に甘酸っぱく煮込んだ豚バラ肉と合わせた。豆を炊く際に余計なものを入れず、鶏からとった出汁と少しの玉葱、ベーコンで旨味を補った美しい一皿。

南館
8F

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。



明石蛸と大豆の養老焼(山芋グラタン)
¥1,280 デイナーのみ 限定1日10食



スタッフ 藤山 幸弘 氏

Chef's
ma me
point

豆と蛸と一緒に
煮込むと柔らかく
仕上げられる相
性の良い食材。

南館
8F

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。
※ディナータイム別途10%サービス料要

※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。 ※店内飲食とテイクアウトでは税率が異なります。詳細につきましては、各店舗までお問い合わせください。



パスタエチューチ

¥1,628 ディナーのみ 限定1日10食



スタッフ 吉田 大記 氏

Chef's
ma me
point

豆はトスカーナ州の郷土料理で愛される定番食材。

鶏ガラスープとイタリア産チーズで仕立てた体にやさしい一皿。**ひよこ豆**を香味野菜とともにふくらと炊き上げ、ソースにもつした**ひよこ豆**を溶かし込んだ。様々なショートパスタがミックスされた、素朴で滋味深い家庭料理。

南館
7F

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。



北海道産白インゲンのポターージュ 備長Style

¥660 終日提供可能



料理長 松室 孝則 氏

Chef's
ma me
point

白インゲン豆のペーストに生クリームを加え、コクと旨味を引き出す。

南館
7F

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

三つの味が愉しめる名古屋名物ひつまぶしの名店。厳選した鰻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。

白インゲン豆の甘みを備長自慢の鰻出汁と生クリームで引き出し、丁寧に焼き上げた鰻の蒲焼きで調和させた身も心もあたたまる逸品。北海道産真昆布と枕崎産鰻節でとった一番出汁を**白インゲン豆**のペーストと合わせ旨味UP。



五種豆と五穀のカニ雑炊

¥880 ディナーのみ ※2020年1月22日(水)・23日(木)は改装中の為、営業いたしていません。



料理長 白原 忠司 氏

Chef's
ma me
point

五種豆と五穀の食感や豊かな香りがアクセント。

南館
7F

炉端・海鮮料理
博多漁家 磯貝

営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7290

博多の超人気店「磯貝」の関西初店舗。その日のうちに獲られた新鮮な魚を種類や状態に合わせて最もおいしい調理法で提供してくれる。とにかく魚が旨い店。

ひよこ豆や**黒大豆**などの五種類の豆と、押麦や玄米などの五穀が入った風味豊かな雑炊は、体の芯まであたたまる美味しさ。香り豊かな鰻出汁とカニの旨味を卵で絡めている。お酒を愉しんだ後でもサラッといただけシメにぴったり。



トリッパと3種の豆のガーリックソテー

¥1,080 ディナーのみ 限定1日10食



マネージャー 辻 基臣 氏

Chef's
ma me
point

ガーリック風味のホクホク仕上がった豆が食欲をそそる。

南館
7F

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。こだわり野菜を使用した食べ放題のバーニャカウダや名物の生うにのクリームパスタ。その他、ピッツアやパスタ、メイン料理が愉しめる。

牛のハチノスを丁寧に柔らかく炊き、ピザ窯で表面をカリカリに焼き上げた。**ガルバンソ(ひよこ豆)**、**マローファットピース(青えんどう)**、**レッドキドニー(赤インゲン豆)**の3種の豆やチーズと合わせてワインとのマリアージュを楽しんで。



イベリコ豚とチョリソ、白インゲン豆のパエリア

¥3,498 (2人前～) ディナーのみ 限定1日10食



シェフ 森脇 健也 氏

Chef's
ma me
point

白インゲン豆はバスク地方など煮込み料理の定番食材。

南館
7F

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。

スペインを代表する食材のイベリコ豚とスパイスが効いたチョリソに相性抜群の**白インゲン豆**を合わせたパエリア。生米からじっくり焼き上げ、素材の旨味を存分に引き出した。ローストしたイベリコ豚がさらに食欲をそそる。



甘えびと彩々お豆のチーズ白和え

¥748 ディナーのみ



料理長 露田 武俊 氏

Chef's
ma me
point

自家製豆腐にブルーチーズとマスカルポーネを加え、塩気を抑えて豆の旨味を残した。

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。豊富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ぼんざい、焼とんを。

チーズを加えてコクと滑らかさを出した白和えをタルタル仕立てに。**ミックスビーンズ**のほかに、**スナックえんどう**、**インゲン豆**も加え、**豆**の色々な食感が愉しめる。塩麹とオリーブ油で和えた甘えびの塩辛は黒胡椒をきかせ、オードブルな一皿に。

※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。 ※店内飲食とテイクアウトでは税率が異なります。詳細につきましては、各店舗までお問い合わせください。



豆とタルタルソースの豚玉焼
¥1,280 終日提供可能



Chef's
ma me
point

お好み焼きに豆の組み合わせなら家庭でも愉しみます。

店長 吉田 寿男 氏

豆の香りが引き立つやや酸味のあるタルタルソースで仕上げた、あっさりいただける豚玉焼。ブラックビーンズなどをタルタルソースに加えた豆の食感がアクセント。福太郎オリジナルのお好み焼きソースとの相性もバッチリ。

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。



半熟卵と色どり豆のアクアコッタ
¥990 ディナーのみ



Chef's
ma me
point

豆はイタリア料理でよく使われる美味しい食材です。

シェフ 野村 浩平 氏

野菜とミックスビーンズを使った彩り豊かなスープにバゲットと半熟卵をのせて、ちょっと贅沢感を演出したイタリアの郷土料理。トマトベースにチーズで香ばしさを引き出し、野菜やベーコンの旨味と豆の戻し汁を加えて風味豊かに仕上げた。

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。ピッツァや新鮮野菜など店内の窯で焼き上げる窯料理も豊富。



黄金カルビ定食 (五穀米+キヌア)
¥1,200 火曜・金曜のランチのみ



Chef's
ma me
point

黒豆や緑豆、スーパーフードのキヌア入りごはんを、家庭でも取り入れてみて。

店長 金城 忠範 氏

定食の白米を健康米に変えられるサービスを実施中の白雲台では、火曜と金曜に提供している黒豆や緑豆入りの五穀米に、期間限定でキヌアや大麦・赤米・黒米をプラス。美味しさと健康を愉しみたいお客様におすすめのランチ限定サービスだ。※おかわり不可

南館 7F 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分以上練り込んだプリプリ麺の冷麺など、本格韓国料理が揃う。



ROOKIE ¥1,210 (イトイン) ¥1,188 (テイクアウト) 終日提供可能



Chef's
ma me
point

ミックスレタス、エビ、アボカド、クスクス、赤レンズ豆、ミックスビーンズ、シルクスウィート、レッドキャベツスプラウト。豆と野菜の相性を味わってほしい。

マネージャー 北中 麻里 氏

人気のエビ&アボカドにミックスビーンズとクスクスの食感がクセになるサラダボウル。栄養もボリュームも満点のスプーンで食べられるサラダは一口でいろんな食感が愉しめる。お好きなドレッシングを組み合わせようぞ。

南館 1F チョップドサラダ GATE2 FIELDER'S CHOICE
営業時間 08:00～21:00(平日) 10:00～21:00(土日祝)
電話番号 06-4256-6766

NYではファストフード感覚で定着のチョップドサラダ専門店。毎日市場から仕入れる新鮮な野菜を使用したボリュームたっぷりのサラダはメインディッシュとして楽しめる。



牛肉とひよこ豆の煮込み
¥1,980 ディナーのみ



Chef's
ma me
point

牛肉とひよこ豆のトマト煮込みをパターライスと合わせてどうぞ!

店長 堀内 良平 氏

「エトリ・ノフット」というトルコ料理をベースに、フランス料理のエッセンスも取り入れたスパイス感あふれるひよこ豆のトマト煮込み。柔らかく仕上がった牛肉の旨味を存分に味わって。キリッと冷やした白ワインで楽しむのがおすすめ。

南館 1F カフェ&ブラスリー AUX BACCHANALES
営業時間 09:00～23:00
電話番号 06-6359-2722

本場の賑わいと味わいが息づく空間の中で、「フランス大衆文化を伝える」。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。



大豆ミートとミックスビーンズのキーマカレー
¥1,200 終日提供可能



Chef's
ma me
point

大豆肉を野菜たっぷりのカレーと合わせたキーマカレー。

マネージャー 市川 裕一 氏

ガルバンゾ(ひよこ豆)とマローファットビーンズ(青えんどう豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)の3種を、人気のキーマカレーに合わせた。キーマカレーのミート感と相性の良い豆を厳選し豆づくしで仕上げた。

南館 B1 カレー いずみカレー
営業時間 10:00～22:00
電話番号 06-6359-5710

味にこだわる大阪人を虜にしてきた欧風カレーの専門店。数種類のスパイスを独自の配合で加えたルーは、香り豊かな仕上がり。一度食べたらやみつきになる味。

※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。 ※店内飲食とテイクアウトでは税率が異なります。詳細につきましては、各店舗までお問い合わせください。



**淡路島ポーク 北海道産白いんげん豆
ピカンテサラミのオープン焼き**

¥1,980 ディナーのみ

淡路島ポークと白いんげん豆をやわらかく煮込み、豆の上にピカンテサラミをのせてオープンで焼き上げた。豚肉と白いんげん豆を煮込むことで豆の味をしっかりと引き出している。



スタッフ 林 諒太 氏



小まめに茹で加減をチェックするのが豆料理のコツ。



レストラン・バー・カフェ
GARB MONAQUE 営業時間 07:30～25:00
電話番号 06-6359-5180

旬を感じる素材を使ったイタリアン・フレンチの料理が揃う。ランチ、カフェ、ディナー、バーと一日中いつでも使えるオールデイダイニング。



五種類の豆と豆乳のスープパスタ

¥980 終日提供可能

白いんげん豆のピューレをベースに、豆乳をたっぷり加えたスープ仕立てのパスタ。五種類の豆(黄大豆、青大豆、白いんげん豆、金時豆、ブラックピース)とベーコン、玉ねぎを使用し、寒い日にほっこりできる味わいに仕上げている。ヘルシーな一皿がうれしい。



料理長 松本 崇幸 氏



白いんげん豆と野菜、ベーコンの旨味を丁寧に引き出した。



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

洋食の伝統を基本に現役であり続けることにこだわる大宮シェフのエッセンスを加えた、大人からお子様まで楽しんでいただけるカジュアル洋食が並ぶ。



キヌアと五穀米のハニーマスタードサラダ

ランチのみ ビュッフェの一品として提供 なくなり次第終了
¥1,077～(大人) ¥550～(4歳～小学生未満)

キヌアと五穀米の香りが苦手な方でも食べられるように、ごま油で香ばしさを加えハニーマスタードで味つけた一品は、キヌアと粒マスタードのつぶつぶ食感がたまらない。鶏胸肉も柔らかく、ひよこ豆やレンズ豆など5種類の豆も入ったヘルシーなサラダに仕上げている。



スタッフ 三好 逸稀 氏



豆やキヌア、粒マスタードのつぶつぶ食感と甘酸っぱさを愉しんでほしい。



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ク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。



ファラフェルピタサンド

¥1,100 11:00～22:00提供可能 限定1日10食

ひよこ豆のペーストをコロケにした“ファラフェル”とヨーグルトソースのさっぱりした味わいが特徴的。色鮮やかな食材に彩られたブーケのようなヘルシーなピタサンドだ。



シェフ 長谷部 雅美 氏



ピタパンのモチモチ感、フムスや揚げ茄子など食感の違いが愉しめ、最後まで食べ飽きない。



ベーカリー・カフェ
THE CITY BAKERY 営業時間 07:30～22:00
電話番号 06-6359-2010

ニューヨークに愛され続ける味。その他、オリジナルメニューも多数提供。カフェスペースで楽しむこともできる。



いちごと栗の豆大福

¥660 セットドリンク+¥440～ 終日提供可能

北海道産の小豆に黒大豆を混ぜ合わせ、旬のイチゴや栗をやわらかな餅で包んだ和スイーツ。小豆と黒大豆という意外性のある組み合わせを愉しんでほしい。いちごをプレーンの求肥で、栗を抹茶の求肥で包んだ2種の味わいをどうぞ。



マネージャー 土屋 綾香 氏



甘さの中にしっかりとした黒大豆の食感をプラス。



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。



**白いんげん豆とかぶのポタージュ
海老のソテー添え**

¥440 終日提供可能

白いんげん豆とかぶの甘みを引き出した、冬にぴったりな栄養たっぷりスープ。香ばしくソテーした海老がさらに味を引き立ててくれる。じっくり煮込んで味を凝縮させることで、素材の旨味も存分に愉しめるプチ贅沢な一品。



店長 西村 隆 氏



野菜の旨味が白いんげん豆の美味しさを引き立てる。



フレンチカフェ
CRÊPERIE Le Beurre Noisette 営業時間 10:00～22:00
電話番号 06-6485-7795

パリにあるネオビストロ・ロール・ブール・ノワゼットのティエリー・ブランシェフ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。

※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。 ※店内飲食とテイクアウトでは税率が異なります。詳細につきましては、各店舗までお問い合わせください。

1・2月						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1/20	21	22	23 Umekiki 木曜マルシェ	24	25	26
27	28	29	30 Umekiki 木曜マルシェ	31	2/1 シェフの教室	
3	4	5	6 Umekiki 木曜マルシェ	7	8	9
10	11	12	13 Umekiki 木曜マルシェ	14	15	16
17	18	19	20 Umekiki 木曜マルシェ	21	22	23
24	25	26	27 Umekiki 木曜マルシェ	28	29	3/1

Umekiki Limited Menu

EVENT GUIDE

毎週木曜 関西の農家さんがグランフロント大阪に! 季節の食材をかしこくmekiki!

Umekiki 木曜マルシェ

12:00~19:00

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。今の時期は冬の味覚を愉しめる食材が並ぶ。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B1 南館入口前

※申込不要、入場無料

※開催日を変更する場合がございます。詳細はUmekiki公式サイトをご覧ください。



Umekiki 木曜 Marché

1/22(水) LIMITED MENU × CHEF'S POINT
2/24(月・振休) 豆料理を味わい尽くす34日間 豆が主役フェア

グランフロント大阪 ショップ&レストラン
うめきた広場B1・1F、南館B1・1・7・8Fの20店舗にて

高たんぱく&低脂肪な健康食材として注目され、ビーガンやベジタリアンだけでなくアスリートからも好まれる豆類。世界中で古くから愛されてきたポピュラーな食材は、心も体も温めてくれる。冬の料理に欠かせないパワーフードでもある。グランフロント大阪の様々なジャンルのシェフたちが、世界各国の豆を使ってオリジナルメニューを考案! 普段は脇役になりがちな、豆たちが主役の豆料理を味わい尽くす34日間。



1/22(水) 豆料理を食べて、
2/24(月・振休) 景品を当てよう!

CAMPAIGN
キャンペーン

フェア期間中、『豆料理を味わい尽くす34日間 豆が主役フェア』の対象メニューを注文していただいたお客様に抽選券を配布。うめきた広場1Fの『食の情報ラウンジ ぐるなび』にて、豆皿やお豆などが当たる抽選にチャレンジしよう。

・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1F)

・時間: 10:00~21:00



抽選場所
食の情報ラウンジぐるなび

参加方法



STEP 1
レストランで
豆料理を食べる!



STEP 2
抽選引換券を
受け取る!



STEP 3
抽選会場(食の情報ラウンジぐるなび)で
抽選をして景品にチャレンジ!



※画像と異なる種類の豆皿をお渡しする場合がございます

2/2(日) シェフの教室
-新しい恵方巻き?スイーツと豆まき-

親子参加

節分を前に、恵方巻きスイーツをつくるシェフの教室を開催! うめきた広場1F GARB MONAQUEのシェフに、豆の入った恵方巻きロールケーキを教えてもらおう。豆の魅力や目利きポイントが盛りだくさん。親子で参加して少しはよい豆まきも楽しもう。

詳細はUmekiki公式サイト、Umekiki公式facebookで!

開催店舗: GARB MONAQUE RESTAURANT, BAR, CAFE
価格: 大人(中学生以上) 2,000円(税込/実食付)
3歳以上小学生以下 1,000円(税込/実食付)
3歳未満のお客様はご参加いただけません。
会場: グランフロント大阪うめきたSHIPホール (うめきた広場2F)
開催時間: 14:00~16:00
持ち物: 筆記用具・エプロン 定員: 親子15組30名様

上記イベントの応募はこちら /

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



UMEKIKI GALLERY&INFORMATION



グランフロント大阪から始める“食”の目利き力を磨くプロジェクト、Umekiki。グランフロント大阪の約90以上ある飲食店のシェフと全国の生産者さんの知る、おいしい食材の知識や調理法を学び、食の目利き力を高めていく事を目的にスタート。おかげさまで7年目を迎え、Umekikiペーパーは今号で、vol.23。フリーペーパーUmekikiや公式WEBサイトでの情報発信にとどまらず、InstagramやFacebookでも日々、目利き力を高める情報や店舗の情報などを発信。

CHECK

■Facebook

Umekikiフェアの情報や木曜マルシェの情報などを公開中。



■Webサイト

目利き力を磨くmekikiライブラリーやUmekikiイベントなどの情報を公開中。



■Instagram

vol.1~vol.23の取材で訪れた生産地の写真をmekikiポイントとともに紹介するUmekikiギャラリー。生産地との距離がぐっと近くなるフォトギャラリー。



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/>

📄 <https://www.facebook.com/gfo.umekiki/>
📷 https://www.instagram.com/umekiki_project/

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
企画/制作/運営: 株式会社KUUMA Umekiki運営事務局
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)

