

グランフロント大阪  
シタツフ& レストラン

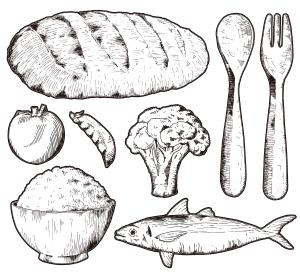
今、たべたい！  
おすすめのひとさら



- Umekiki 増刊号 -

# 今、たべたい！ おすすめのひとさらを目利き A guide to the best dish to eat right now

毎日食べている食事が私たちの体を作る。日々なんとなく「おいしい」と思って食べていたものは、なぜ「おいしい」のだろう?  
グランフロント大阪のシェフがおすすめする、今食べてほしいひとさらを紹介。



**Umekiki**  
おいしいを、めききする

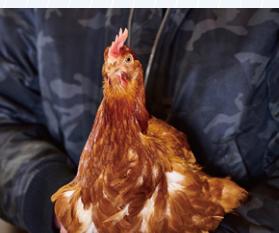
今、たべたい！おすすめのひとさらを紹介

# PICK UP MENU

暑いとき、冷え込むとき、今日は何を食べようかな～と迷う。そんなときにお役立ていただける特集が、『今、たべたい！おすすめのひとさら』。シェフいちおしのひとさらをピックアップしてご紹介。ランチタイムもディナータイムも愉しめるメニューがたっぷりつまつた1冊。



## 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店舗以上ある飲食店のシェフと全国の生産者さんと一緒に、おいしい食材の知識や調理方法を学び、食の目利き力を高めていく事を目的にスタート。おかげさまでプロジェクトは7年目。フリーぺーパー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。

### (( C H E C K ))

#### ■ 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ライブラリーや過去のフェアなどの情報を公開中。



#### ■ Instagram

vol.1～vol.23の取材で訪れた生産地やシェフの調理シーンなどの写真を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。





## 真鯛のあらだき

※ディナー限定

¥2,750(税込)

驚くほど大きい鯛に驚かれる方が多いと評判の真鯛のあらだき。真鯛のかぶとを豪快にあらだきます。仕入れによって鯛のサイズは変更があるので、取材時は小さな鯛の二枚でしたが、いつもはもっと大きいそう。銀平は和歌山に本店があり、和歌山箕島漁港中心に全国から厳選された鮮魚を直送仕入れ。この真鯛も和歌山県で獲れたもの。定番の鯛めし、造り、煮付けに隠れたおすすめのひとさら。



和食  
魚匠 銀平

電話番号 06-6485-7310

和歌山箕島、高知室戸岬など、近海ものの地魚を中心に、その日の朝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。

-今、たべたい！おすすめのひとさら-



## こだわり素材たっぷりの魚介パエリヤ

2人前 ※2人前からのご注文

¥3,498(税込)

お店一番人気!海の幸をふんだんに使った『魚介パエリヤ』。ベースは新鮮な魚介やお野菜、お肉を煮込んだトマトベースの自家製スープ。素材の旨みがギュッと凝縮された濃厚な味わい。オーブンで調理するため、量が多いほど焼き目が均等に入り美しくおいしくなるそう。お野菜は和歌山県の直売所『めっけんもん広場』から取り寄せた、生産者さんが手塩にかけて育てた安心安全の食材を使用。お米は古米を使用し、パエリヤ独特の歯ごたえを残しながら日本人好みのもっちりとした食感で、年配の方やお子さまにも食べやすくなっています。パエリヤに添えられた自家製アリオリソースは、口いっぱいにニンニクの香ばしさが広がりやみつきに。まずはそのままパエリヤを味わったら、アリオリソースと合わせて味の変化を愉しんで。



スペインバル  
Bar Español LA BODEGA

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。



## 生うにのクリームパスタ ¥1,628(税込)

名物!生うにを豪快に使ったクリームパスタ。テレビなどに多数取り上げられている大人気の濃厚パスタで、自家製のうにペーストを和えたクリームソースに、うにをふんだんにのせた贅沢なひとさら。うにの風味とコクが口の中いっぱいに広がります。ソースはたっぷりだから、バケットにつけて食べるのもおすすめ。最後の一一口まで濃厚ソースを愉しんで。そんな濃厚なひとさらと一緒におすすめしたいのが、スパークリングワイン『コドーニュ1551』。ピエーノのプライベートボトルで、スペインにある有名なワイナリー コドーニュで醸造した辛口でキリッとしたワインです。ピエーノでは年に1回、社員の研修旅行としてこのワイナリーを訪れているそう。グレープフルーツなどの果実と合わせた生搾りスパークリングワインや、いちご風味のわたあめに注ぐコットンキャンディスパークリングワインなど、飲み方もいろいろ。



イタリアンバル

Italian Bar PIENO festa

電話番号 06-6485-7014

常時20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などを提供。その他、ピッツァやパスタ、メイン料理が愉しめる。



## 海老と季節野菜の おろし天せいろそば

¥1,950(税込)

手打ちそば 石月のおろし天せいろそば。天ぷらは海老二本と季節ごとの旬のお野菜、そばは店内の石臼で挽いた自家製粉を毎朝手打ちして作っています。朝手打ちした一日分のそばがお昼の営業で売り切れることもしばしば。そんなときは夜の営業までに追加で作ります。ツウにおすすめなのは、そばに日本酒の組み合わせ。辛口の日本酒、楯野川純米大吟醸本流辛口と一緒にそばをいただくと、そばの香りがぐんと引き立つ。



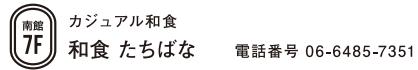
東京に本店を構える、石臼挽きで自家製粉したそば粉の二八蕎麦が味わえる手打ち蕎麦専門店。旬の食材を使った季節蕎麦や、お酒が進む酒肴も充実。



# たちばな 雅(みやび)御膳

¥2,700(税込)

季節の素材を使った料理をすこしづつ愉しめる豪華な御膳。家族でのおでかけの際や、大事な日などにおすすめしたいのが、この御膳。旬の食材を、ざる豆腐、お造り盛り合わせ、八寸、自家製豚の角煮、天ぷら盛り合わせ、茶碗蒸し、季節御飯、汁物、香の物、甘味で愉しめる。そして、御膳と一緒におすすめしたいのが、道頓堀ビール 大阪ケルシュ。クリアな淡色で、フルーティーな香りが特徴だ。切れ味よくスッキリ、和食にも合うおすすめの地ビール。



カラダにやさしいとうふ料理や卸売市場直送の魚料理、国产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。

## 旬野菜とあさりの 白ワイン蒸し ※ディナー限定

※季節により、お酒・食材の仕入れは異なります。

¥1,050(税込)

旬野菜をおいしくいただける『旬野菜とあさりの白ワイン蒸し』。季節ごとに旬の食材を使用するので、その時期おいしい野菜をいただけるひとさら。夏の時期にはズッキーニ、オクラ、トマトを使用し、さらに食感をたのしめるシャキシャキのれんこんと、うまみを引き立てるしめじも入って具沢山。新鮮な魚が愉しめる博多漁家 磯貝の、夏のおすすめメニューは他にもたくさん。旬のとびうおの造りや、ハモ湯引き。ハモ湯引きは自家製の梅肉の醤油タレでさっぱり。季節のお酒を合わせれば、料理の味を引き立ててくれること間違いないし。



炉端・海鮮料理  
博多漁家 磯貝

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。



-今、たべたい！おすすめのひとさら-

## 沖縄県産の島豚肉を使用した、上肉つけ

¥1,408(税込)

沖縄県産の島豚肉を使用した肉のつけ麺。暑さに負けないようスタミナをつけるためにがっつりと食べたい…けれどさっぱりしたものが食べたい、そんな方におすすめのひとさら。上肉つけのつけだれの味は『ラー油風味』『極上山椒風味』『柚子胡椒風味』の3種から。つけだれには、甘みのつよい島豚肉の旨味がたっぷり。中太麺だからこそつけだれがよく絡みながらも、のどごしそうきり。想像するだけで、食欲をそそる。



天ぷら・うどん・鍋料理  
心斎橋 にし家

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。





## 手打ち冷麺 ¥1,000(税込)

45年前の創業時から変わらない自家製の麺を使った『手打ち冷麺』。ランチ前とディナー前の1日2回、お店で麺を練り上げているのが特徴だ。生地を20分かけて繰り返し作るのは、かなりの重労働。そこで登場するのが、大学時代、アメフト部に所属していたOBが担う、その名も冷麺部だ。「アメフト部の引退後は、白雲台の冷麺部で働くかせてもらうのが代々続いている。冷麺部は今年で8年目。アメフトで鍛えた筋肉や力を活かす良い場所です」と話をしてくれたのは大学4年生のアメフト部。麺は太くて、コシが強いものを。特にコシにはこだわり、生地に混ぜ混ぜ水の温度も一定。丁寧に研究を重ねているそうだ。これは、太麺のコシが売りの元祖冷麺を守っていきたいという気持ちでもあるそうだ。そして、冷麺にのるキムチも、白雲台自家製のキムチ。酸味を出すためにあえて発酵させる。食後の〆の冷麺は、絶対に逃してはならず!

南館  
7F 焼き肉  
鶴橋 烧肉 白雲台 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。



## 外はカリッと中は フワッとトリプル玉焼

¥1,420(税込)

福太郎一番人気の『トリプル玉焼き』。豚、大きめなエビ、イカが入ったお好み焼きの定番メニュー。店中央にある鉄板で、お好み焼きを作る料理人の手際の良い動きに、見入ってしまう、なんてことも。具材を順番にのせてゆき、いい頃合いでパッと見事にひっくりかえして完成。加えて、そんなお好み焼きに合うお酒を!と店長の吉田さんが紹介してくれたのは、『お好み焼きワイン』の赤ワイン。福太郎の社長が開発から関わったという。香りは赤い果実を中心に、熟したプラム、カシス、そのなかにほのかなスパイスが感じられ、フルーツの味わいが口いっぱいに広がるのが特徴。お好み焼きにはビールがおいしい!と思いつきや、お好み焼きに赤ワイン!ぜひご一緒に。

南館  
7F お好み焼き  
福太郎 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。他にも『明石生タコボン酢』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。



## 棒ひれかつ(セット)

¥1,780(税込)

棒状のまま揚げたひれ肉を輪切りにすることで、お肉の柔らかさと弾力を愉しめる『棒ひれかつ』。揚がったひれかつは立てて置き、余熱でお肉の中心までゆっくりと火を通すから、脂っこさが全くないサクサクの衣の食感が愉しめる。使用的する油は、とんかつに合わせて特別に配合。とんかつに合わせて作られた食パンから毎朝生のパン粉をひくこだわりも。セットでついてくるごはんとキャベツはおかげりが自由。ボリュームがほしい方には嬉しいポイントだ。とんかつ寿々木だけでは味わえる特徴的な『棒ひれかつ』をぜひ愉しんで。

2020年  
3月  
オープン



とんかつ  
とんかつ寿々木

電話番号 06-6359-9532

定番のロースカツから柔らかく弾力のある棒ひれかつまで、こだわりの衣と油で揚げられたとんかつを提供。テーブル席とカウンター席があり、ひとりランチでも気軽に利用できる。

## 夏野菜の冷やしおでん

¥1,670(税込)

冷やしてじっくり味を染み込ませた彩り鮮やかな夏野菜とおでんの定番具材の12種の夏野菜の冷やしおでん。食材は加熱して味をしみこませた後、ゆっくり冷やすとより一層味がなじみ美味しくなります。大根、玉子、しらたき、トマト、冬瓜、そうめん南瓜、ズッキーニ、オクラ、ヤングコーン、ハーブウインナー、枝豆団子、コーン団子の盛りだくさんの具材を、食感なめらかなジュレ仕立てのお出汁でさっぱりいただく。

南館  
7F おでん・焼とん  
大阪おでん 焼とん 久 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。



## レギュラーサラダボウル JACKIE(ジャッキー)

¥1,155(税込) / ¥1,134(税込8%込)  
(テイクアウト)

アボカドやチキン、パルメザンチーズにエッグなど人気の食材がギュギュッと凝縮されたサラダボウル、JACKIE(ジャッキー)。新鮮な食材を専用の包丁で細かく刻むので、一口でたくさんの食材が愉しめて、野菜が苦手な方にも食べやすい。ドレッシングは定番のアンチョビシーザーやオニオン、レモンなど、6種類から選べてバリエーション豊富。十六穀米トッピングでボリュームを出したり、自分だけのカスタムサラダを作ったりできる、新感覚なサラダを愉しめる一品。ニューヨークスタイルのチョップドサラダ専門店は、インテリアもニューヨーク仕立て。メニューにはメジャーリーグのヤンキースの選手名がついていて、お気に入りの選手を見つける愉しみも。



チョップドサラダ  
GATE2 FIELDER'S CHOICE 電話番号 06-4256-6766

NYではファストフード感覚で定着している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も楽しめます。



## 野菜どっさりカリー

¥1,000(税込) / ¥1,000(税込8%込)  
(テイクアウト)

※テイクアウト料金には、容器代が含まれます。

女子にも大人気の『野菜どっさりカリー』は、スパイシーな辛味と盛りだくさんの野菜が嬉しい一皿。ヤングコーン、オクラ、ナスなど、オリーブオイルで焼き上げた彩り豊かな野菜は、手間と時間を惜しまなくかけて煮込んだ秘伝の欧風カリーと相性ぴったり!フレッシュなりんご&完熟バナナを使用し、独自配合したこだわりスパイスは、長年大阪人に愛されてきたクセになる味わいだ。肉汁たっぷりのメガハンバーグカリーーやトロトロオムカリーなど、豊富なラインナップも嬉しい。いずみカリーの欧風カリーは、フルーティな甘みと刺激的なスパイスが感じられるスタンダードのほか、少し辛味を和らげたマイルドもあり、辛さが苦手な人も愉しめる。いつ誰と来ても気分に合わせたトッピングで満足できる伝統の味をぜひ味わってほしい。



カレー  
いずみカリー

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リーの専門店。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。

## いちごのミルフィーユ仕立て ベリーソース

※現在は提供を終了しています。写真はイメージです。

¥930(税込)

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お届けするフレンチカフェ。フランスの雰囲気が溢れるサロンで、JA紀の里めっけもん広場から届く採れたて野菜や果物をふんだんに使用したクレープのみならず、牛肉や海鮮たっぷりのガレットも愉しめる。ガレットはフランスブルターニュ地方の伝統的な家庭料理ですが、CRÊPERIEのガレットやクレープは、伝統的なものよりちょっとおしゃれ。テーブルに料理が到着した瞬間、一皿に演出される華やかなプレゼンテーションに心を奪われること間違いない。ガレットとクレープはテイクアウトできることも嬉しいポイント。ティータイムだけでなく、ランチやディナータイムも気軽に立ち寄ってほしい。



電話番号 06-6485-7795



## いちご&ピスタッキオの 2種盛りカップジェラート

※いちごのフレーバーは春限定

※季節により仕入れ先やフレーバーは異なります。

¥660(税込)/¥648(税込8%込)(テイクアウト)

春の時期には、産地にこだわったいちごのフレーバーを週替わりで提供。食べ比べも愉しめるからいちご好きにはたまらない!定番のピスタッキオはイタリア・シチリア産のものを使用し、ピスタッキオ本来の甘味がひきたつ濃厚な味でファンも多数。RAFFINATOでは、イタリア製のジェラートマシンを使い、調理法にもこだわっているから、口いっぱいに素材の旨みが広がる贅沢なジェラートに。旬のフルーツを使って、その時期限定の季節の味わいを活かしたバラエティ豊かなフレーバーも愉しめる。また、ジェラートだけでなくバリスタが煎れる本格エスプレッソやデザインカプチーノ、アルコールドリンクも味わえる。テラス席でドリンクと共にのんびりいただくジェラートは絶品。



電話番号 06-6485-7444

レストランで作りあげる、素材を生かした調理法にもこだわったジェラートが味わえるほか、エスプレッソやカプチーノも愉しめるイタリアンバール。



## リンゴとマスカルポーネのハニーピッツア

※2020年9月にメニューリニューアル予定

¥1,510(税込) ※グラスワインは別途料金が発生します。

スライスしたリンゴとバターをのせて焼き、仕上げにたっぷりのはちみつとマスカルポーネチーズをのせた、女性に人気なデザートピザ。甘いはちみつと爽やかなマスカルポーネチーズは相性抜群!甘いデザートピザには、甘めの白ワインがおすすめ。「FARM TO TABLE」の考えのもとに顔の見える生産者から食材を仕入れるこだわりだけでなく、どうもろこしで作られた生分解性のストローを使用するなど、環境への配慮も欠かさない。釜で焼き上げられたピザと、豊富なバリエーションのワインが揃ったmuse umekita winebar & grillで、ランチやディナータイムのみならず、カフェタイムにもぜひ足を運んでほしい。



イタリア料理  
muse umekita winebar & grill

電話番号 06-6485-7175

マルゲリータなどの定番ピザから甘いデザートピザまで、バリエーション豊富なメニューを提供。ランチやディナータイムだけでなく、カフェタイムにはデザート感覚でピザを楽しめる。



## ピンチョス全部盛り

¥1,320(税込)

大鍋のパエリア(※)が有名なスペインバルBANDAは、一品一品こだわって作られたピンチョスも隅に置けない。魚のすり身にイクラをのせたブランダードや、いわしの酢漬けにマスタードソースをかけたボケロネスのほか、鹿肉を使ったジビエバーガーなど豪華6品がひとつのお皿にせいぞろい。中でも、ジビエバーガーに使用している鹿には岡山県美作の鹿が選び抜かれており、骨の間の細かいお肉まで余すことなく使っている。「日本人総スペイン化」を掲げるBANDAには、スペイン語を話せるスタッフもいるのだとか。賑やかな音楽が流れる店内で料理をいただいて、まるでスペインにいるかのような気分をぜひ味わってほしい。

2020年  
6月  
オープン



スペインバル  
スペインバルBANDA

電話番号 06-6147-7784

大鍋のパエリア(※)からバリエーション豊かなピンチョスまで、本格的なスペイン料理を提供。風が心地よく吹き抜けるテラス席もあり、天気の良い日には外で食べることもおすすめ。  
(※大鍋のパエリアはランチ限定)

# EVENT GUIDE



毎週  
木曜  
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  
かじごくmekiki!

毎週木曜、農家さんが自慢の野菜や果物などを持ち寄ってグランフロント大阪でマルシェを開催。農家さんの手で愛情をかけて育てられた、新鮮な食材が並ぶ。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。

日時：毎週木曜日に開催（※営業時間及び開催日については、予告なく変更する場合がございます。）

場所：グランフロント大阪 うめきた広場B1F 南館B1F入口前

※申込不要、入場無料 ※詳細はUmekiki公式サイトをご覧ください。

出店者  
募集

Umekiki木曜マルシェでは、出店者様を随時募集しております。ご出店についてはお気軽にお問い合わせください。  
事務局メールアドレス：[marche@green-lab.co](mailto:marche@green-lab.co)

**Umekiki  
木曜  
Marché**



NEWS

お店のメニューがおうちでも愉しめる！



グランフロント大阪でテイクアウトができる店舗をご紹介したウェブサイトが登場。普段おうちではなかなか食べられない、料理を愉しめます。料理をする時間がとれない日やいつものメニューにおかずをプラスしたい日にも。※数に限りがございますことご了承ください。  
※内容は予告なく変更する場合がございます。



詳しくは  
こちら



各ショップのおすすめアイテム  
やメニュー、旬のファッション  
&グルメなど注目の情報を  
日々発信。

CHECK!



Umekiki増刊号はwebでも掲載中！

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://www.facebook.com/gfo.umekiki/>  
<https://umekiki.jp/> | [https://www.instagram.com/umekiki\\_project/](https://www.instagram.com/umekiki_project/)

Umekiki 運営: GRAND FRONT OSAKA SHOPS & RESTAURANTS  
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)



COVER: とんかつ寿々木 (グランフロント大阪ショップ&レストラン 南館7階)  
2020年7月28日 増刊号 発行

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！