

食べものがあなたの身体と思考をかたちづくる

丸のなか

春踊りだす、
の訪れ。

食育丸の内10周年記念号

07

MAR. 2019

インタビュー
大屋夏南さん



表紙のひと皿：橋本 亨さん（日本橋 とよだ）

旅・日本のごちそう⑧ 沖縄 宮古島

SPRING

shokuiku marunouchi tokyo

こんにちは。
『丸のなか』です。

何を食べるかも、もちろん大切なことですが、「誰かと食べる」こともとても大切だと思います。「おいしいね!」と言い合いながら食べる食事は、心も元気にしてくれます。会議室で話をするよりも、その時間は相手との距離をぐっと縮めてくれます。春は出会いや別れの季節。誰かと囲む、食事の時間を大切にしたいです。さて、今回の日本のごちそうの旅先は「宮古島」。中華の脇屋シェフと共に旅をしました。南の島ならではの、個性ある食材や魅力的な生産者の人たちの出会いにシェフも大興奮! 何度訪れている沖縄も、出会いによってますます魅力的に感じたそうです。そして作り手との出会いが生まれる「グラムマルシェ」の今回のテーマはパン祭り! 趣向豊かなパン屋さんが大集合です。また、働く女性の元気を応援するWCMプロジェクトからは、調査開始から約5年をかけて作り上げた新習慣メソッド Conscious Women Diaryをついにお披露目! ゲストの大屋夏南さんからも素敵なメッセージをいただいています。食にまつわるあれこれ、今回も盛り沢山でお届けします。

食育丸の内・丸の内シェフズクラブとは。

丸の内シェフズクラブは10周年を迎えました。メンバーは発足当時から変わりなく、大人や子どもに向けてエンターテイメントも携えたそれぞれの食育活動を推進し続けています。昨年11月、秋の風続きのなか、一日だけ見事な晴天に恵まれて10周年の感謝を込めたイベントを開催しました。プティックやオフィスビルが立ち並ぶ丸の内通りの真ん中に25メートルの「ロングテーブル」を並べ、これまでご縁をいただいたシェフや生産者の皆さんとテーブルを囲みました。日本列島に見立てたロングテーブルに、生産者さんとそのご自慢の食材、シェ

フたちの手により料理された特別なお料理の数々が並び、それぞれの絆を再確認した一日でした。当プロジェクトは、これまでに230プログラムを超える食育イベントを開催し、50万人を超える方々にご参加いただきました。当時、食育イベントを体感してくれたお子様たちが、今春丸の内に就職をされているかもしれないと思うと嬉しくなります。我々の使命は、約28万人の就業人口を抱えるここ東京・丸の内から、食を通じて心身ともに健やかな日々を過ごせるサポートを実践していくことです。明日の日本の元気に繋がる取り組みにご期待ください。



もくじ

◎はじめに.....	01
◎表紙のひと皿.....	02
◎インタビュー⑧ 大屋夏南さん.....	03
◎丸の内シェフズクラブ26名のメッセージ.....	07
◎10周年特別企画「ロングテーブルの絆」レポート.....	11
◎Will Conscious Marunouchi.....	13
◎日本のごちそう⑧ 沖縄県宮古島.....	17
◎社員食堂「ヴィーガンフェア」を訪ねて.....	21
◎Special Orders.....	22
◎わりきれない関係⑧.....	23



発行人
井上友美 (三菱地所株式会社/食育丸の内事務局)

企画・編集・制作
玉置純子 白石宏子 (stillwater)

アートディレクション・デザイン
PARK SUTHERLAND

表紙写真
日置武晴

印刷・製本
株式会社城弘印刷

発行元
三菱地所株式会社



三菱地所

今号の表紙のひと皿



日本橋 とよだ
橋本 亨さん



昭和20年から受け継がれてきたという輪島塗の器に、上品に盛りつけられた「あわび大根」。蓋にあしらわれた朱色と金時人参の紅色が響き合い、目にも美しいひと皿に。塩磨きをしたあわびは、たっぷりの昆布と酒と水だけで身が柔らかくなるまで弱火で7時間炊きます。その煮汁をたっぷりと吸い込んだ大根と、煮汁をくぐらせたうぐいす菜(大根になる前に間引いたもの)と金時人参から成るひと皿は、日本酒はもちろん、豊富なイタリアワインのラインナップと合わせて味わってみるのもおすすめです

七十余り受け継がれる輪島塗に
職人の業と心意気が光る祝いの「煮物」

幕

末の日本橋に店を構えたのは文久三年、遡ること156年。彼の西郷隆盛がよく立ち寄り、まぐろの漬物を好んで食べたという逸話が店に残されています。日本橋とよだの五代目当主、橋本亨さんによるひと皿は、「食育丸の内」と「丸の内シェフズクラブ」の10周年にふさわしい「祝いの煮物」。房州のあわびを昆布と酒と水で炊き、大根にその煮汁をたっぷりと含ませたひと皿には、江戸料理を極めた職人の業が光ります。

「この料理のミソは、あわびの煮汁です。磯の香りと旨味が詰まった煮汁を大根に吸わせ、上にのせたうぐいす菜と金時人参もさつとくぐらせて、ひとつの味にまとめています」

橋本さんがお料理に向かう時に大切にしているのは、食べるひとの気持ち想像すること。ご自身を食いしんぼうだと語る橋本さんは、飲食店でメニ



進化を遂げた日本橋で、変わらないために変わり続けるしなやかさを持ち合わせる日本橋とよだ。旬の味を堪能する懐石料理のほか、鰻やぶくなどの季節料理も。1階にカウンター席とテーブル席、2・3階に個室あり。「あわび大根」1,500円(税・サ別)は、要事前予約

●日本橋 とよだ

揺るぎない料理の腕前と誠意のあるもてなしで愛される、江戸割烹の名店。
☎03-3241-1025 東京中央区日本橋室町1-12-3
月～土: 11:30 ~ 14:30、月～金: 17:00 ~ 22:00 定休日: 土曜夜は不定休・日祝休

大切なのは選び取るという感覚と 自分が幸せであるかどうか

GUEST

大屋夏南さん

KANA OYA



親の勧めで飛び込んだモデルの道
職業として捉えることで気持ちも楽に

人を輝かせるのは、見た目の美しさでしょうか。
職業、食べ物？ それとも……。
17歳からモデルとして活躍し続ける大屋夏南さん。
プロとして服を美しく着こなし、
女性たちから羨望の眼差しを向けられる一方で、
心地よいライフスタイルの送り方を、
自らの言葉で発案しています。
それぞれの活動にプライドを持って取り組む、
大屋夏南さんをカタチづくるもの。
それは誰でもすぐに真似できる、
とてもシンプルで素敵な生き方でした。

トップモデルの登竜門であるエリートモデル
ルック日本大会でファイナリストとなり、
17歳でモデルデビュー。パリコレ出演、雑誌
のカバーモデルやブランドのイメージモデル
を数多く務めるなど、「モデル」という職業
にプロとして真剣に取り組む大屋夏南さん。
その一方で、自身の思いをブログに綴り、イ
ンスタグラムやYouTubeで料理やメ
イクの楽しみ方などを解説したりという活動
も積極的に行なっている。ブラジルで生まれ、
幼少期に静岡県に家族で越してきた大屋さん。
モデルになったのはよくあるきっかけだが、
本人にとっては意図しないものだった。
「父がブラジル人、母が日系ブラジル人とい
う家庭で育ちました。家では言語も食事もブ
ラジル。日本の料理は給食など、外で知るも
のという認識でした。ソウルフードは、両
親の作るフェジョアードというブラジル伝統
の家庭料理です。モデルになったきっかけは、
両親が勝手にモデルスクールに応募したこと。
当時の私は留学がしたくて、モデルになりた
いなんて思ったこともなかった。後にも先に
も、親に何かをやらされた経験ってそれぐら

いしかないです。入学して3ヶ月ほどでエ
リートモデルルックへの出場が決まり、ファ
イナルに残りました。私はその大会が終わっ
たらモデルスクールをやめようと思っていた
んです。ファイナルに残るとモデル事務所に
所属できる。友人が『誰にでも与えられるチ
ヤンスじゃないよ。やってみてそれでも嫌だ
ったらやめればいいし、好きになったらラッ
キーじゃない？』って言うてくれて。確かに
そうだなと思い、モデルの道に進むことを決
めました」

モデルになってからは、ひたすらに目の前
の仕事をこなす毎日。言われたことに返すだ
けの日々だったという。

「職業とアイデンティティがごちゃ混ぜにな
っていたんでしょね。あの頃は自分＝職業
と思っていたけれど、それって自分の中のバ
ランスが崩れ
やすい。25歳
になる頃、『モ
デルはあくま
でも職業だ』
と意識するよ
うにしたら、
大事なことを
見逃さなくな
りました。職



業にどっぷり浸かってしまうと、肩書きがなくなつた時に、自分は何者かがわからなくなつてしまう。ファッションメディア業界ってちょっと非現実的だし、関わっている人も少ない、とても狭い世界。そこを自分の軸にすると、他のお仕事をされている方との距離がどんどん離れてしまうと思つたんです。でもこういう考えは決して特殊じゃないと思います。モデルって洋服を綺麗に見せるための存在。クライアントの要望に応える仕事なので、自分を俯瞰して見ることは基本です」

ダイエットよりも大切なのは
自分が心地よい食事を選び取ること

自分自身も商品であると認識している大屋さん。同時に「スタイルの良さが美しさの全てではないと思います」と警鐘を鳴らす。
「私も以前は、身体がどう見えるかをすごく気にしていました。ダイエットに挑戦した時期もありました。でも今は、私を見てくれる人たちに心地よく生きてほしいという思いが、すごく強くなっています。インスタグラムのコメントやイベントなどでよく、『痩せるためにはどうしたらいいの?』と聞かれます。でも私は、痩せていることだけが美しいとは思わない。どんな体型の人も美しいし、お洒落だってできます。実際、今の私は頑張つてトレーニングすることも、過酷なダイエット



ヴィーガンコースのメインディッシュ。伊豆修善寺産の黒米を赤ワインで炊き上げた、フルーティな味わいのリゾット。京都丹波産大しめじのグリエには、根菜の出汁と豆乳を合わせたソースを。ヴィーガンディナーコース10,000円(要予約。税、サービス別)

もしていないので(笑)」

自分がハッピーであるかどうか。そこには「選び取る」という自覚も大事だという。
「大切なのは、自分が何を食べているかを把握しておくこと。今日はどうしてもフライドポテトが食べたいと思つたら食べればいいし、ただそれは『自分で選び取つた』という感覚だけは持つていてほしいですね。無意識で思うがままに食べていたら、それは選ぶ取っていることにはならない。私自身、オーガニックのサラダも食べるし、大好きなフライドポテトを食べる日もある。どっちかに寄る必要もないですし、その人が心地よくいられることが一番だと思います」

20代後半からずっと、「30代を迎えること



いて、自分と社会の関わり方において、もっと自分の気持ちを大事にしてあげられるようになった。そんな変化は実感しています」

悩んでいる時間をもつたいない
幸せでいるために精一杯生きる

壁にぶつかっても悲しんだり落ち込んだりせず、「じゃあこうしてみよう」と自分なりの方法を考えてみる。前向きで、かつ合理的。そんな考え方の大屋さんだから、共感できる人が増えているのだろう。

「昔から、新しいことをするのが好きなんです。今までやったことないことをやる、行ったことないところに行くのが好きですし、自分で組み立てたり考えることも好き。YouTubeのチャンネルでオリジナル

動画を配信していますが、動画は自分で企画して作っていますし、編集作業も好きなんです。それをアップして、見てくれた方の反応を見るのも好き。それを見て、次はどうしたらいいかなって考えるのがすごく楽しいです。ネガティブなコメントを書かれると傷つかないわけじゃないけど、関わり合いかたも学びました。懐が広くなったというほど偉

そうなことは言えないけど、『こういう人もあるよね』とか、『きっと今大変なんだな』って考えられるようになったでしょうね。批判や批評ってその人の意見にすぎない。それによって私の何かが変わるわけではないし、私が変わられる部分でもない。そう考えられるようになってからは、全然ということはないですけど、うまく付き合える日が増えましたね」

等身大の言葉は、聞いていてとても気持ちがいい。自分に嘘をつかない生き方の輪が、これからも自然と広がっていくのだろう。
「私の原動力は、『時間が足りない!』という思い。人生は限られているのだから、嫌なことに悩む時間をもつたないし、限られているからやりたいことをやったほうがいいと思っています。悩んだら、自分の幸せを最優先

を楽しみにしていた」と公言していた大屋さん。いざ30代になって感じたことは?

「楽しみにしていたし、予想通り楽しいですね。10代は何もわかっていないベイベーで、20代はトライアンドエラーの繰り返し。人間関係に悩んだこともありましたが。スポーツと一緒に、やっとルールがわかってきたところ。『こう来たらこう返す』みたいな。30代になったらそれを生かして、さあどうプレーするかと思つていました。でも年齢はあくまでも目安であつて、30代になって色んなことが突然できるようになるわけじゃない。それに、30歳までじゃないとできないことなんて、別になかったなと思います。ただ昔に比べると、自分をケアできるようになってきましたね。自分の時間を持つこと、食べ物や生活に気を配ることもそう。人生にお



ヴィーガンの大屋さんのために、サンス・エ・サヴールの鴨田猛料理長が腕を振るつたヴィーガンコース。旬の野菜の味をしっかりと味わえる料理の数々に、大屋さんも「おいしい!」とご満悦

に考えて、幸せでいられるかな、後悔しないかなっていう風に考えます。私は幸せを常日頃から感じられるようになりました。小さな喜びも自分のものにして、楽しく幸せな日々を送りましょう。」

ヴィーガンとは?
ベジタリアンよりもさらに厳格な菜食主義者「ヴィーガン」は、1944年に英国のヴィーガン協会が提唱したものです。お肉やお魚だけでなく、乳製品やハチミツも摂らない「完全菜食主義」を実践する方のことを呼びます。動物愛護の精神も徹底しており、衣食住すべてにおいて、動物由来のものはNGとされています。
〈出典・サンス・エ・サヴールメニューより〉

サンス・エ・サヴール
東京都千代田区丸の内 2-4-1 丸の内ビルディング 35F
☎ 03-5220-2701

information



素顔の大屋夏南さんに会える!

大屋夏南さんが自身のYouTubeチャンネルにて美容や食、旬の話題を発信しています。YouTubeチャンネルアカウントは「KaNa OYA」で検索! また、Instagramのアカウントでも日々のことを綴っています @kana_oya_

フレンチ割烹ドミニコルビ新橋
ディレクター・ジェネラル

ドミニコルビ

これまでの10年間、丸の内シェフズクラブの活動を通じて色々な地方、人と交流することができ感謝しております。これから活動をつづけるために我々の下の世代、若いシェフたちに教えないといけないと思いますので、これからの10年間も一緒に頑張りたいと思います。



サロン・ド・カップ
オーナーシェフ

田口昭夫

この度は設立10周年、誠にありがとうございます。振り返りますと、この10年で日本の食文化は世界からますます注目されるようになりました。そして10年後、地産地消を始めとする食育への取り組みが一層実を結び、より多くの方が「食」と向き合う時代になっているのではないでしょうか。 You are what you eat!!



レストラン・モナリザ
オーナーシェフ

河野透

丸の内シェフズクラブの活動をさせて頂いて10年が過ぎ、生産者の方々やシェフのメンバーとの交流が増え、お客様もモナリザで、いろんな地域の食材をリーズナブルに食べて頂く機会が増えたと思います。これから生産者の皆様に出会い、新しい食材を発見し、シェフズクラブの方々のコラボの食事会など自分を磨くことのできるイベントができたら良いと思います。



神戸北野ホテル
総支配人・総料理長

山口浩

美味しいものを提供すること。ひとり一人が考える「Delicious」が多様化してきたこれまでの10年。ただ単に「食」して美味しい時代から、間違いなく、加速度を増して変化して行くでしょう。Science/Low-Carb/Sustainabilityなどがこれからの時代のキーワードでしょうか。興味を持ちながら見つめていきたいです。



アンティカ オステリア デル ポンテ
総料理長

ステファノ ダル モーロ

これまでの10年を振り返り、私はイタリア料理以外のシェフ達と出会い、いろいろな地方へ行き、日本の文化や日本の料理、食材を見て来て、料理の幅が広がりました。そして自分の料理人人生に大きな影響をもたらした10年でした。これからの10年はもっともっと日本の食材、文化と向き合い、新しいことにもチャレンジしていき、日本の伝統や日本の食卓の文化、そしてイタリアの食卓の文化を伝えていきたいと考えています。



サンス・エ・サヴール
料理長

鴨田 猛

これまでの活動では服部先生や三國シェフをはじめとする大先輩方から、食育や今後取り組むべき「食」の課題について大きな定義を直接学ぶ事ができました。今後も、生産者・レストラン・消費者が「食」を通じ、より心豊かな時間を分かち合えるような一体化した取り組みをレストランとして発信していきたいと思っています。



リストランテ アルポルト
オーナーシェフ

片岡 護

料理人になってもう50年が過ぎました。これまでの10年というものは、店が息子の代に移り変わる時々と心配をしましたが何とか先が見えて来た感じがします。これからの10年は70歳～80歳になる晩年ですが、若い世代に料理を受け継いでもらうために味を守る事と、進化させる事、のバランスを大切にしながら頑張らなければならないと思っています。



ミクニマルノウチ
オーナー

三國清三

僕が丸の内でお店を始めたのが1999年でした。その時は一軒も店が無く、大変でした。なんと現在約500店舗におよび、ニューヨークの五番街の様です。今の繁栄を誰が予測したでしょうか。それは飲食店舗が皆力を合わせてシェフズクラブを作り、ひとつのプロジェクトを成功させようという丸になった成果だと思う。こういうシェフズクラブを作ってひとつのプロジェクトを成功させたデベロッパは丸の内以外には知りません。これからも丸の内シェフズクラブを中心に各店舗のシェフ達が一致団結して、また新たな10年を築いていきたいと願っています。



ル・レモア
オーナーシェフ

柳 館 功

この10年間で食を通じていろいろな活動をしてきたと思いますが、この先10年で食を通じてもっと楽しく、幸せに、元気になる料理やレストランを作っていけたらと思います。もっと美味しくできないか、もっと健康的な料理はないか、もっと画期的な調理方法はないか、シェフズクラブの皆様と一緒に探していけたらと思います。



イルギオットーネ
オーナーシェフ

笹島保弘

「大人の食育」をコンセプトに少ないシェフで始めたシェフズクラブもあつという間にこんなにたくさんの仲間が増えました。その後起こった東日本大震災をきっかけに、ボランティアにもシフト。自店だけでは決して出来なかった経験をさせて頂きました。これからの、このような活動を続けていきたいと思っています。



銀座寿司 幸本店
主人

杉山 衛

一番印象に残っている事は、東日本大震災。前年に福島県の相馬漁港でシェフズクラブメンバーたちが試作料理を作らせて頂いた事です。その後、漁港を襲った波の映像が目に残っています。私たちが相馬に足を運んだことでこのような行事が相互の絆を培ってきました。今後もこの繋がりで新たな行事に挑戦して行きたいですね。折角、素敵な仲間が揃っているのですから。

10th
Anniversary



食育丸の内、この先への想い。

丸の内シェフズクラブ 26名のメッセージ

食育丸の内の活動は、今年で10年目を迎えます。

丸の内働く人を元気にしたいという想いから

始まった活動も、丸の内を飛び出し、

全国に広がっていった10年間。たくさんのお出会いがあり、

絆が生まれ、様々な取り組みがスタートしました。

「伝統の中にこそ、新しいものが生まれる」と教えてくれた

26名のシェフズクラブメンバー。

守るものをきちんと守りながら、世界と未来へ

チャレンジし続けるバイタリティーあるシェフたちには

いつも勇気をもらいます。この10周年目の節目に想うこと、

歓びの声、決意などさまざまなメッセージが届きました！

学校法人服部学園
服部栄義専門学校理事長・校長
丸の内シェフズクラブ会長

服部 幸應

この10年で、食育丸の内の活動も丸の内シェフズクラブも大きく成長致しました。SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 東京丸の内から人と地球を幸せにする17の約束。「SDGs未来都市」※1へ。次の世代へ豊かな未来の目標で考え、行動していきましょう。生き方、新しい魅力を創造する街へ。2015年9月に国連で決定した地球への約束がSDGsです。それより10年前の2005年6月に食育基本法が制定され、食育が様々な推進目標を提案してきましたが、SDGsの17の約束と同様の目標なのです。



※1 SDGs未来都市とは

1、貧困をなくそう 2、飢餓をゼロに 3、全ての人に健康と福祉を 4、質の高い教育をみんなに 5、ジェンダー平等を実現しよう 6、安全な水とトイレを世界中に 7、エネルギーをみんなに、そしてクリーンに 8、働きがいも経済成長も 9、産業と技術革新の基盤をつくろう 10、人や国の不平等をなくそう 11、住み続けられるまちづくりを 12、つくる責任、つかう責任 13、気候変動に具体的な対策を 14、海の豊かさを守ろう 15、陸の豊かさを守ろう 16、平和と公正をすべての人に 17、パートナーシップで目標を達成しよう



四川豆花飯荘
東京店料理長

井上高男

この度は丸の内シェフズクラブ10周年おめでとうございます。私共の店舗では現在、国産の食材にこだわりを持ち、産地直送の食材を仕入れています。調味料では、化学調味料を使用しない無添加を目指しています。また、四川料理に欠かせない数々の香りオイルなども手仕込みしており、この先も安心して安全なバランスの取れた食事をして頂けるように心がけて参ります。

井上 高男



アロマフレスカ
オーナーシェフ

原田慎次

この10年で私達作り手の仕事はあまり変わりませんが、やはり受け手側（お客様）はだいぶ変わったように思います。外国の方も増えましたし、アレルギーやヴィーガンなど食の知識を必要とする場面が増えて来ました。様々な人が活動する丸の内これから進化していく食事に対応できる店でありたいです。

原田 慎次

Wakiya 一笑美茶楼
オーナーシェフ

脇屋友詞

現在、多くのお客様が食に対してものすごく関心とこだわりを持っています。我々料理人は、伝統を守りながらも常に新しいものに目を向け、次世代にメッセージを伝えていかなければなりません。これまで以上に料理とサービスを磨き上げ、一步一步前進し、発信力のあるレストランを目指します。次の10年も丸の内シェフズクラブが一丸となって日本の食をリードして行きましょう。

脇屋 友詞



バスタハウス
エーダープリュキッチントウキョウ
オーナーシェフ

渡邊 明

これまでの10年で食文化は変わってきた。食材を見直したり、産地直送を強調し「○○産」と謳う店が増えた。料理の進化も当たり前になってきた。お子様向けの「食育」を目的とした料理教室なども増え安心安全が当たり前の時代になり、食の見方が変わってきた。弊社では現在も進めているが、お子様のアレルギーに対応できる態勢、または予めアレルギーに配慮したメニューの採用など。今後はこういったことにも非常に気をつけなければいけない。また、国際的にヴィーガンも増えており、それに伴い国内でもヴィーガン人口の増加ももっと進んでいくと思われる。今後はさらにヴィーガンメニューを充実させ、見直しを図っていく。食べ物によって生活のバランスを整える時代。アメリカではロサンゼルス市内にある映画館などの大型娯楽施設に対し、少なくとも1種類のヴィーガン食の提供を義務付ける法案が提出されたほど。こういったことに対応できる店になっていかなければならない。

渡邊 明



恵比寿 笹岡
主人

笹岡隆次

シェフズクラブ10周年おめでとうございます。これまで、生産者に直に会える産地視察、異なるジャンルの料理人同士のコラボ、東北リパースプロジェクトの缶詰作り、等。他の街では出来ない、丸の内に店舗を構えるからこそ実現した、沢山の企画に感謝している。今後は一層活発な交流をはかり、情熱のある生産者と料理人の集まる魅力的な丸の内にしていきたい。

笹岡 隆次



中国飯店
代表取締役社長

徐 富造

この度丸の内シェフズクラブ設立10周年、誠にありがとうございます。心よりお祝い申し上げます。この長い間、シェフズクラブの皆様はやまない努力、業種を超えての協力、様々なイベントにより大きな成果を収めました。そのおかげで丸の内エリアのみならず、ひいては東京、全国の多くの方々に食文化に関心を広く深く広げて参りました。これからも皆様の英知とともに、このような素晴らしい食文化を世界的に広げて行ければと、心から祈っております。

徐 富造



日本橋 とよだ
五代目主人

橋本 亨

東京オリンピック、パラリンピックを来年に控え、東京の街は大きく様変わりしてきました。日本橋にも海外からのお客様が多くなり、和食が世界文化遺産になるなど日本の食文化が世界で大きく評価された10年であります。これからは伝統を継承しつつも、その時代に合わせて更にワールドワイドに広がりを見せてゆくことでしよう。

橋本 亨

人人人
オーナー

中島 武

変わる事のない伝統の丸の内。変わり続ける新しい丸の内。私たち丸の内シェフズクラブは、この精神を大事に、美味しい料理を作っております。

中島 武



分とく山
料理長

野崎洋光

昔の言葉に中今という言葉があります。過去があるから今があり、今があるから未来がある。皆の健食（健康な食事）、幸せのために、希望のある環境づくりを。食のメッセージを丸の内から伝えることで全国に繋がっていくネットワークづくりになって欲しいと願います。

野崎 洋光



つきち 田村
三代目主人

田村 隆

新しいビルが建てば、必ず「食」のエリアが入る。出店したり、出て行ったりとその姿もめまぐるしい。伝達ツールもさまざまでこちらは「サプライズ」のつもりでお出した料理も「あら、これ○○さんがこの間フェイスブックで...」とか全てが種明かしされてしまう。温かい料理はすぐに召しあがっていただきたいが、写真を撮って冷めてからなどという現実もある。何を食べるかではなく「誰と食べるか」が大切である。そして楽しく「食」を伝えていきたいと思う。

田村 隆



招福楼本店
主人

中村成実

丸の内シェフズクラブ10周年お祝い申し上げます。今迄の10年は、各地の生産者と共に食育をつくり上げる10年であったように思います。これからは、心身共に健康になれる社会づくりの為に、食品ロスを無くすことを考える「心の10年」であればと考えます。「生産者良い、シェフ良い、食べて良い」だと思ふこの頃です。

中村 成実



インド王侯貴族料理 ラージマハール
オーナー

マルホトラ・ラージェシュ・クマール

今日、食の安全性と食生活の大切さが大変重要視されております。そのようななか、奇しくも「丸の内シェフズクラブ」が誕生し、10年を迎えられましたことは誠に喜ばしいことと感じています。インドにおきましても、古来より「アーユルヴェーダ」という「食」を通じて身体を健康に保つ、まさに「食の医学」があります。生産者、メーカー、レストラン、消費者が、真に健康につながる食物を取り入れるべく努力を継続させていくことが、人々の健康につながることに信じております。それらの為に、今後さらに「丸の内シェフズクラブ」を通じ、微力ながら学び、お手伝いをさせていただければと思います。この大変重要なプロジェクトがますます発展されますよう願っております。

Malhotra

マンゴツリー東京
総料理長

館山 修

これまでの活動で、食材との出会いや人とのつながり、ただ料理を作るということだけではない喜びや「料理の無限の可能性」を感じてきました。これからも、食を通して、日本各地の生産者の方たちとお客様をつなぎ、絆を深めていく、様々なジャンルのシェフが集う丸の内シェフズクラブだからこそできる取り組みを続けていきたいと思っています。

館山 修



家全七福 by SEVENTH SON
総料理長

袁 家寶

シェフズクラブ10周年おめでとうございます。この会に参加して6年になりますが、日本各地の生産者さんの声を聴き、様々な食材に出会ったことで、食に対する認識を新たにすることができました。これからもシェフズクラブの発展と共に、丸の内から安全で美味しいものを皆様に提供できるよう邁進していきたいです。

袁家寶

「ロングテーブル絆」で繋がる食の時間

— 東西南北を結ぶ、奇跡の饗宴 —

シェフたちとの旅が結実した日

「丸の内シェフズクラブ」発足から10年。26名のシェフと北は北海道、南は沖縄まで日本全国の産地を訪ねてきました。その出会いから生まれた素晴らしい料理は実に100皿以上(※)。現地の食材を使ったオリジナルメニューを丸の内でする「旬のシェフズランチ」や、2011年には東日本大震災を機に復興支援として「Rebirth 東北フードプロジェクト」が始動。東北のシェフらと連携し、地元食材を用いたメニュー、石巻・気仙沼の食材で作る缶詰「はらくつついTOHOKU」の開発など、東北の食ブランドの再生を推進してきました。缶詰は現在6商品誕生し、累計約10万個(2018年6月現在)を販売。現地での雇用を生み出し、首都圏では災害時の備蓄食糧として活用されました。シェフと産地の方々の取り組みや訪問は、食材を介した関係として現在も続いています。「ロングテーブル絆KIZUNA」は、「丸の内」でロングテーブルをやりたい!というミクニマルノウチの三國シェフの一言から始まり、丸の内仲通りの真ん中にて、地権者や行政の理解のもと、活動に多くの共感を得

て、実現に致りました。秋晴れの気持ち良い気候のなか、料理を心待ちにする人々が真っ白なテーブルクロスがかけられたロングテーブルにつきました。

ここにしかない

コラボレーションメニュー

長さ約25mのロングテーブルを日本列島に見立て、「丸の内シェフズクラブ」の代表シェフ4名が育んで来た「絆」を、1日限りのメニューで表現しました。(※) ミクニマルノウチの三國清三シェフは北海道羅臼と東京の食材を使ってヴィーガン料理を。イルギオットーネの笹島保弘シェフは、故郷福井と何度訪れた、宮城の食材を用いて。アンテイカオステリアデルポンテのステファノ・ダル・モロシェフは山梨の食材、サンス・エ・サウールの鴨田猛シェフは北海道江別と取材で訪れた三重の食材を。

※ 食育丸の内がこれまでの10年で開催したイベント総数は231回。イベント参加者は50万人を突破(2008年〜2018年9月)。
※ 本イベント「WHITE WINGHT NAKA DOR」開催中(2018年11月8日)は訪れたお客様にキッチンカーで提供されたオリジナルメニューを、ロングテーブルにて楽しめるという形式で提供されました。



1. 4名のシェフによる異なるコースがこの後次々に供される。「どんな料理?」と隣りや目の前のお皿を覗き込む賑やかな食卓。2. ステファノシェフが最初に訪れた地山梨県の食材を使った「甲州ワインビーフ“ホホ肉”のブラザート」。活動の中で「山梨シェフズクラブ」も誕生した。3. 参加者みんなで乾杯! 4. 鴨田シェフは取材で訪れた三重県のジビエ肉をメインに「三重ジビエ肉 ロース肉のロティ」。5. 笹島シェフの前菜は福井県の食材を使って印象的な一皿を「九頭竜まいたけの炭」。6. 羅臼天然昆布部会長の井田一昭さん。いつも丸の内まで赴き羅臼昆布の魅力伝えてくれます。「三國さんの腕にかかればさらに美味しくなる!」と嬉しそう

これまでの10年、これからの10年
4名のシェフのお料理を、テーブルを共にする人にシェアしながら和やかに食事が進むなか、これからの「食育丸の内」についてシェフがそれぞれの想いを語ります。「復興支援の活動は私にとってかけがえのない体験でした。地域のシェフとの出会いや継続する大切さ。一生忘れられないプロジェクトです」と、笹島シェフ。「お子様向けの食育プロジェクト

トも、働くママの多い丸の内だからこそ続けていきたい」と鴨田シェフも語ります。「多くの場所、多くの生産地を訪れることは料理を作る上でも大変刺激になるんです」とステファノシェフ。そして、三國シェフからは「ヴィーガン料理、ハラル料理など多様性に呼応していかなければならない時代です。東京、そして日本の中心である丸の内から、食の可能性を全国に問いかけていきたい」と次の10年を見据えた想いが語られました。



三國シェフが和ヴィーガン料理人・本道佳子シェフとタッグを組んでお届けしたのは「白インゲン豆と羅臼昆布の煮込み 江戸東京伝統野菜・大蔵大根と知床羅臼昆布塩添え」。

Text: stillwater Photographs: Tamon Matsuzono



2019.02.02.
オープンセミナーが
開催されました！



1. 井上友美さんからWill Conscious Marunouchiを通してわかったことと同プロジェクトへの想いが語られた。2. 真剣に聴き入る参加者のみなさん。3. 細川モモさんによるこの3年間のメソッド開発を報告。課題と解決策がより明確に。4. 配布されたばかりのConscious Woman Diaryに書き込む

「新習慣メソッド」ついに完成！ 約1,000名の女性がチャレンジ！

そこでWill Conscious Marunouchiチームが2016年より3年かけて開発してきたのが「新習慣メソッド」です。「朝食（良質なたんぱく質）を摂ること。栄養の摂れるおやつを食べること。日常の活動量をあげ、慢性的な運動不足を回避すること。睡眠の質を上げるために、1日のカフェイン摂取量を300mg以下に抑え、睡眠を6時間以上取ること。これらを継続していくこと自体を「新習慣メソッド」と呼んでいます。今回挑戦してくださる皆さんには、ぜひ全項目一度に頑張ろうとせず、少しずつできるところから長く、続けていただきたいです。立ち上げからこのプロジェクトを監修してきた細川モモさんは語ります。この「新習慣メソッド」に継続的に取り組めるよう2017年に手帳も発行。1ヶ月間手帳を使い新習慣メソッドのトライアルを継続することによる便秘解消などの身体の変化や、その後の取り組み継続率UPなどを実証してきました。江崎グリコの木村幸生氏は「食物繊維を摂っている人は、睡眠の質が高いというデータもありますね。健康の新しい習慣ができることは、大変だけれども大切です」と語ります。また、新丸ビル「丸の内の森レディースクリニック」の院長宋美玄先生は「最近では生理痛や生理不順を抱える患者さん、痩せている女性が増えています。体脂肪からは女性ホルモンが分泌されていますから、しっかり食事を摂って妊娠出産を望むための身体を整えることが大事です。手帳に、生理の周期を書き込むなど活用して欲しいです」。丸の内エリアにおける協力店舗をマップ化するなど、街全体のサポートが始まっています。

大屋夏南さんの自然体な言葉に、共感する参加者の皆さん。明日から6週間の手帳にチャレンジ！



大屋夏南さんのキーワードは「楽しく継続」！

質の高い「食」や「睡眠」を習慣化するのには難しい。はつらつとした美しさを保つモデルの大屋夏南さんは、どんな日常を送っているのでしょうか？「一生懸命何かを続けようと思うことで、出来なかった自分に罪悪感が生まれたら悪循環になってしまいます。例えば普段ティーバッグでお茶を淹れていたけど、今日は茶葉で淹れてみる。そんな些細なことを続けるだけでも心は潤っていきます。何を心地よいと思うかは人それぞれ。無理せず続けていくことが大切」と大屋さん。「おやつはできるだけ血糖値をあげにくいドライフルーツやナッツを食べます。時間がない時はコンビニも良いと思うけど、ヨーグルトやフルーツなど身体に優しいものを選びます。よく眠れるように、普段から睡眠前の食事は控えています。が、どうしても食べたいものがあつたら、頑張って起きちゃう（笑）。肩に力を入れず自分の程よいバランスを知ることが大切とのこと。これだったら明日からでもできそうです。



三菱地所 Will Conscious Marunouchi
プロデューサー
井上友美さん

モデル
大屋夏南さん

江崎グリコ株式会社
健康・新規事業
マーケティング部長
木村幸生さん

一般社団法人ラブレリ代表理事
(まるのうち保健室監修)
細川モモさん

丸の内の森レディースクリニック
院長
宋美玄先生

Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間 三菱地所が街をあげて働く女性を応援！ 企業や街へ広がる、女性たちのチャレンジ

まるのうち保健室(働く女性への調査)で分かった現状と
Will Conscious Marunouchiで提案するソリューション

EAT 栄養 働く女子 1,000名白書 平均摂取エネルギー/ 1,479kcal 20~30代女性は 約2,000kcalが必要* 朝食欠食者やおやつ過剰摂取者 に疲労や頭痛、不定愁訴、 不調などが増加傾向 女性の痩せ率 28% 朝食欠食率 36%	まるのうち保健室 新習慣メソッドづくりへのアプローチ • 朝ごはんを食べよう • 適切なおやつや摂取方法 • 良質なたんぱく質摂取 (女性ホルモン) FUTURE 料理ができる！
MOVE 運動 平均活動量レベル/ レベル1*2 身体活動レベルIIを 目標に！ 活動量レベルが全国平均より も低い活動量レベルIが最多	• オフィスでできる運動 • 日常生活で活動量アップ FUTURE 運動ができる！
SLEEP 睡眠 平均睡眠時間/ 5~6時間*2 「仕事パフォーマンス満足」の人の 平均睡眠時間は6時間超え 平均睡眠時間が短く翌日に 疲れが残りやすい結果に	• 光を意識して体内時計を整える • 睡眠の質を高める食事 カフェインレス FUTURE いい睡眠をとる！

*1 身体活動量レベルI(運動中心の仕事、職場での移動や立位の作業、家事、あるいは運動・買い物・家事・軽いスポーツ等)の、いずれかを含む場合。
*2 厚生労働省の国民生活基礎調査(平成24年)のデータに基づく。

この3年間でわかったこと
2014年Will Conscious Marunouchiは、女性が社会で活躍することを応援するプロジェクトとして始まりました。医療・予防医療のチームと連携し、延べ1,800名を超える働く女性に「まるのうち保健室」を通して生活実態調査と健康測定を行い、2015年には『働く女子1,000名白書』を発表。働く女性が1日に必要とするエネルギーは約1,800〜2,000kcal(20〜30代女性の場合)であるのに対して、たったの1,479kcalだったことが明らかになったのです！これは糖尿病の食事制限以下の状態です。Will Conscious Marunouchiプロデューサーの井上友美さんは「この数字は『なんとかしなくては！』という強い気持ちに拍車をかけました」と、振り返りました。



短時間で受診できる「まるのうち保健室」では、ヘモグロビンや骨密度などを測定。将来の健康維持、妊娠、出産に向け食生活や生活習慣を見直す機会になっている

Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間

会社帰りに学ぶ「しあわせ習慣」イベントレポート！

まるのうち保健室で分かった三大不足「EAT」「MOVE」「SLEEP」の解消に取り組めるよう

「Conscious Woman Diary」の配布と合わせて、女性がより健康的に

楽しく働き続けるためのヒントが詰まったイベントが丸の内エリア各所で行われました。



8皿から構成されるメニューを前に胸も高鳴ります。順にテーブルを回りながら、丁寧にコミュニケーションをする鴨田シェフ。料理を口にするたびテーブルからはため息が

東京の夜景が眼下に広がるサンスエサヴールに、仕事帰りの女性49名が集いました。鴨田猛シェフは、働く女性にもっとと食事を楽しんでもらえるよう、良質な魚介のたんぱく質を豊富に摂取できるコース料理をこの日のために用意。食材の産地や生産者、調理法などをひと皿ずつ丁寧に解説し、各テーブルをゆっくりと周りながら参加者の皆さんとの会話を楽しんでいました。「素材や味の取り合わせが素晴らしい、シェフのお話を伺ってより味わい深くいただきました。スペシャルな体験はご褒美です！」と参加者の女性たちも大満足。翌日からの仕事にも一層力が注がれたことでしょう！

Date 2.7

サンス・エ・サヴールで働く女性を癒す美食会

フォーチュンアドバイザーのイヴルド達華さんと植物療法士の森田敦子さんによるセルフケアのための2時間。イヴルドさんからは今年上半期の運氣の流れと愛あるメッセージを、森田さんからはハーブの効能を学ぶ座学からスタート。後半はおふたりと一緒にMYハーブポールをつくりました。血行促進やホルモンバランスを整え、副交感神経を優位にするなど、女性が嬉しい効能が詰まった特製ブレンドのハーブを、手でよく揉みほぐし、布で包むだけ。肌から浸透するハーブの力と香りで心とからだがかばかばかに。深くリラックスしてゆったりと眠るための必須アイテムになりそうです。

Date 2.14

心とからだを温めるハーブボールづくり



会場の3x3 Lab Futureサロンはハーブの香りに包まれ、癒しの空間に。イヴルドさん（左上）と森田さん（左下）のパワーに、すっかりエネルギーチャージされました

Date 2.21

笹島シェフ直伝の作り置きレシピとシヨートデザイナー



イルギオットーネ店内で笹島シェフが直々に腕をふるいます。旬の野菜、たんぱく質、ミネラルなど栄養バランスのよいレシピだから、常備しておけば朝ごはんにも最適です

Check!

Conscious Woman Diary

5つの毎日心がけてほしいことに沿って、書き込み、振り返ることができる！



食事にたんぱく質を取り入れています！

パーソキャリア株式会社
人材紹介育成部
澤田温子さん

A. ①朝起きたらコップ一杯の水を飲む。食事はアプリで毎食記録し、不足栄養素はサプリで補充。週に2〜3回ヨガ・ピラティススタジオに通い、時間があれば職場から1駅歩く。睡眠時間は6時間程度で質をチェック。寝る前は湯船で温まる。②たんぱく質摂取。丸ビルB1Fの「筋肉食堂」が気になっている。③肩凝りと腰痛は社内の予約制ワンコイン指圧でケア。婦人科系の検診はまめにチェックしていきたい



良質な睡眠を7時間は摂りたいです！



三菱地所株式会社 総務部
ファシリティマネジメント室
佐々木詩織さん

A. ①朝食は必ず食べる。パンを基本に、卵、旬の果物、コーヒー。仕事中はルイボスティーやリコリスティーなどのノンカフェインティーを飲む。昼食は社内カフェでバランスの良い食事を。オフィス移動後は階段移動を増やし、万歩計で6,000〜10,000歩/日。週2日は趣味のジャズダンスも。②良質な睡眠。7時間寝たいけれど平均5時間。ベッドに入る時間が遅くなる日もしばしば。③肩凝りを改善したい

移動中の運動量アップを心がけたいです！



Marunouchi Happ.
Stand & Gallery
サブマネージャー
狩谷遥さん

A. ①飲食店勤務なので、体力勝負。たっぷり睡眠を摂ることを心がけている。できれば7時間、最低でも6時間眠れるとベスト。朝食は食パンとヨーグルトが多い。②運動習慣がないので、移動中は意識的に階段移動などを取り入れたい。カフェインを減らすのは仕事柄ハードルが高いので、栄養のあるおやつへの置き換えなど、他の項目でトライしたい。③昨年1年間慣れないデスクワークで体力が落ちたのか膝に痛みが。以来、筋トレに取り組んでいる

丸の内エリアの店舗でも働く女性を応援！

2月に行われた「Will Conscious Marunouchi 2019

働く女性応援月間」期間中、朝ごはんや美容ケア、運動などの取り組みで、働く女性をサポートいただきました。



(上の段左から) Sens & Saveurs、MARUNOUCHI Healthcare Lounge、BEAMS & WINDS STATION (GOLF & RUNNING)、Medipius+ 丸ビル店 (下の段左から) SENSORIUM THREE、Marunouchi Happ.、ASICS RUN TOKYO MARUNOUCHI、MARUNOUCHI Bike&Run

QUESTION 3人に聞いた質問

①身体のために行っている習慣。②朝食を食べる、たんぱく質摂取、栄養のあるおやつを食べる、オフィスや移動中に運動、カフェインを減らす、良質な睡眠を摂る、の中から取り組みそうなもの。③具体的な不調や悩み



宮古島マンゴー専門工房ティダファクトリ
鈴木吏子さん

見た目が悪いというだけで出荷できないマンゴーを農家さんから買い取り、ジュースなどに生まれ変わらせる加工会社です。収穫期に集まるマンゴーは月間約20トン。すぐに工場で急速冷凍するので、旨み、糖度、香りなど品質はそのままキープ。看板商品の『宮古島のしあわせマンゴー』は完熟マンゴーのとろ〜りネクター。いつでもどこでも採れたての味をお届けします。



友利かつお加工場 代表取締役 友利真海さん

伊良部島佐良浜で祖父の代から続く創業25年のかつお加工業を営んでいます。昔ながらの保存食なまり節はかつお節になる前の状態で、燻製のようなもの。窯茹でして骨抜きしたかつおを「手火山式」と呼ばれる伝統の製法で焙乾します。通常より火とかつおの距離が近いのがうちの特徴。直火の力でより香ばしく中はしっとり、旨みをぎゅっと閉じ込めています。



南西養蜂園 アティートさん

14歳から始めた養蜂。長年研究を重ね、宮古島で本格的に始めたのが11年前。森の中に約30個の巣箱を5ヶ所に（合計およそ150ヶ所）置き、砂糖給餌はせず、自然の薬草ピデンスピローサを主蜜源に育てています。蜂体につくダニ処理のための農薬や抗生物質は使わず、自家製のEM菌、乳酸菌で衛生管理。非加熱、非精製、無添加にこだわった生蜂蜜は酵母が生きて栄養が満載です。



株式会社蟹蔵 蟹蔵こと 吉浜崇浩さん

マングローブ蟹が生息する伊良部島の入り江は小さな頃から遊び慣れた庭のようなもの。そんな蟹と人が共存できる自然環境を守りたいと、蟹を育てて捕るという養殖・漁業に取り組んでいます。「蟹目線で伝える」をモットーに、マングローブの生き物を観察し、蟹漁を体験するツアーも実施。入り江の王様、ガザミガニのおいしい料理も食べられますよ。



日本のごちそう

8

宮古島

自然の恵みと先人の知恵
パワーみなぎる島の食文化

琉球王朝時代から続く長い歴史の中で、独自の食文化が育まれてきた沖縄。その魅力に触れるべく、丸の内シェフズクラブから上海料理の脇屋友詞シェフが宮古島へ降り立ちました。まずは、純粹な蜂蜜づくりを追求している南西養蜂園へ。さっそく味見すると、「自然のパワーを感じる。おいしい！」と感激のひと声。「味噌と蜂蜜を混ぜる」という食べ方の提案にも「試してみたい」と興味深々でした。マンゴー専門工房ティダファクトリでは、カットマンゴーと濃厚なジュースを。「なんともいえない熟成感」を醸す格別なおいしさの要因はミネラル豊富な土にあると聞き、思わず納得。「うちのマンゴープリンに使ってみたい」とさっそく

注文！ 伊良部島では蟹蔵さんのガイドで人生初のマングローブ散策。仕掛けた蟹の尻をシェフが引き揚げるなど、一同興奮しきり。昼食はなんと、脇屋シェフがここで捕れたガザミガニを使ってカニチリソースを調理！ 美しい海を望む食卓で、至極の味に舌鼓を打ちました。友利かつお加工場では、明治時代から続く伝統食「なまり節」の生産現場を見学し、「昔の人の知恵はすごい」としみじみ。「この刺激を持ち帰ってメニューに活かしたい」——10年ぶりの宮古島は想像以上に実り多き旅となったようです。



脇屋 友詞シェフ

1958年北海道札幌市生まれ。1996年「トゥーランドット游仙境」代表取締役総料理長に就任。現在は「Wakiya 一笑美茶楼」など、横浜、東京で4店舗のオーナーシェフを務める



宮古島の食卓の「今」

昔ながらの食材、郷土料理の心、先人の知恵を受け継ぎ、今を創造する料理が宮古島で続々と生まれています。つないでいく島の恵み。石原シェフが仏料理で表現する「今」の食卓。



1. 伊勢海老、シャコ貝、夜光貝、野草、花を散りばめ、ビーツのドレッシングで。2. 宮古味噌で漬けた島豚を低温調理。ピーナッツ豆腐と島胡椒のソースとともに。3. 琉球三大高級魚スジアラと五色海老の身はボワレ、骨や殻はソースに、余すところなく全て使った濃厚な一皿。4. シークワーサーソースをかけて色の変化を楽しむデザート

石原鉄哉さん

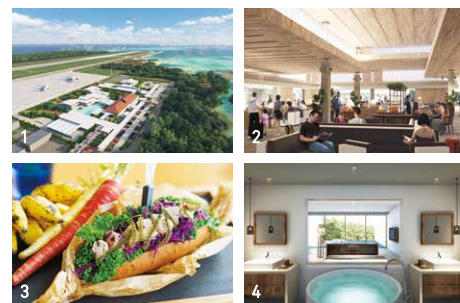
2009年、大阪北新地にレストラン「Tetsuya Ishihara」をオープン。閉店後、国内外で活動し、2019年宮古島のリゾートホテル「the rescue」料理長に就任



温故知新
宮古島の食の未来

武富さんの家庭料理と石原シェフの仏料理を、それぞれの旅を振り返ります。10年ぶりに訪れた宮古島。空と海、大地と空気、島が持つエネルギーを身体中でたっぷり感じる事ができました。生産者の方々と出会えたことはとても大きな財産。全身から湧き出るパワーと情熱、そして人の良さを感じました。人との触れ合いから学ぶことは大きい。このご縁を大切に、食材の素晴らしさをより深く掘り下げて、発信したいと思っています」

石原さんと武富さんのお料理をそれぞれ積極的に味わう脇屋シェフ。見慣れぬ食材に好奇心いっぱいの質問が続く



2019.3.30日空港がOPEN

宮古島の新しい息吹。“食”が光る場の力

1. 宮古島の第2の玄関口となる「みやこ地下島空港ターミナル」が2019年3月30日にオープン。2. 施設内には地元食材を使ったカフェやバーなど、宮古島の食を楽しむ空間に。3. 飛行機に乗らなくても利用可能なカフェ「Grab & Go」では石原鉄哉シェフが監修を務めるメニューが楽しめる。「伊良部産産物なまり節のサンドウィッチ」は海ぶどうのプチプチした食感がアクセント。その他地元食材を使用したメニューが沢山揃う。4. 天然ビーチと原生林に囲まれ何もかも自然に癒やされるホテル「the rescue」

宮古島の食卓

琉球石灰岩の地層からなる宮古島は、ミネラル豊富な土壌が育んだ畑のごちそうがずらり。水揚げ日本一を誇るかつおの伝統料理も加わり、大地と海の恵みがたっぷり並ぶ、武富さんの食卓です。



1. 分厚いかつおの刺身を酢味噌ダレで食べるのが伝統的な宮古流。2. フェネル、オオタニワタリ、ヤツウサ（ヨモギ）、サフナ（長命草）、ムツウサ（タチアワユキセンダングサ）、ゴーラ（ゴーヤー）、新玉ねぎとなまり節のかきあげで野草本来の味を堪能。3. 宮古島発祥の紫芋の揚げ菓子。4. 島の特産品、黒大豆のフキヤギはお祝い事や十五夜に。「富（＝フ）や幸せが訪れますように」の願いをこめて。5. 苦みがない島のゴーヤーをなまり節と和えて。6.

ポリフェノールたっぷりのバルダマは独特の苦みとぬめりがクセに。7. きくらげに似た食感の念珠藻は雨が降ると土に生える野の藻。軽く炒めて醤油味に。8. 昆布とかつお節の出汁で湯がき、とろりと仕上げたナーベラ。9. 出汁が染み込みホクホクとしたパパイアの煮物。10. 家庭の味、茹で黒大豆のごはん。11. ゆし豆腐も自慢の一品。12. モチモチした食感が魅力のハマンギヤナの白和え。13. にんにくの葉となまり節の個性がびったり、箸がすすむ一皿

トータルコーディネーター

武富暁代さん

漁師町の伊良部島佐良浜出身。幼い頃から野草採取、郷土料理を学ぶ。現在は観光ガイド、郷土料理の体験ツアーなどを行う島の案内人



健康長寿の郷土料理
食べるものすべてが薬

「宮古島は自然崇拝の島。雨土の恵みに感謝し、食材を収穫したら、感謝の祈りをこめていただきます」と手を合わせるのが習慣なんです。そう教えてくれたのは、地元・宮古島の伝統文化や郷土料理などの魅力を発信すべく、フード・観光コーディネーターとして活動している武富暁代さん。「誇るべきは、まず野菜の力。土壌がよいのでとにかく味が濃く生命力が強いんです。目の前にある野草や旬の食材をいただくという当たり前のことが守られてきたのもこの島ならではの。たとえば、北風が吹いたら風邪を引かないよう、にんにくの葉を食べるなど、季節に沿った食事が健康な身体を作ると信じられてきました。食材にはそれぞれ意味があり、自然の力が宿っている。それを頂くということは、自然と共に生きるということ。島では、ごちそうさまの代わりに「フスインナイタン」と言います。意味は「薬になりました」。命の葉、まさに医食同源です。この食文化の素晴らしさを食材の方言と共に後世に継いでいけたら嬉しいです」

MARUNONAKA Special Orders

リクエストに応じてくれるあなたの店

健康も美容も食事が大事。でも毎食バランス良く食べるのは難しい。
「朝、足りなかったあれをランチで」「昨日食べたかったこれを夜食に」
そんな風に、意識して選んで食べる習慣を身につけませんか。

01

Marunouchi Happ. Stand & Gallery (丸の内二丁目ビル)



トーストとドリンクのモーニングセットは540円(税込)。トッピングにセミドライトマトとタレージョチーズ(+216円・税込)をのせれば、野菜とたんぱく質、炭水化物がとれる。ランチタイムはカレーやサラダ、サンドウィッチのセットも

朝からテンション上がる！
トーストの魅力、再発見

「表面はカリッと、中はモチッと」そんな何気ないトーストの美味しさを、朝から感動レベルで実感できるのは、小麦から水まですべて北海道十勝産にこだわったオリジナルパンだから。コーヒーはしっかりとコクがあり、しかも後味がすっきりした、これもオリジナルブレンド。仕事前のひとときを、一日で一番楽しみな時間にしてくれる、そんなお店です。



東京都千代田区丸の内2-5-1
丸の内二丁目ビル1F
☎ 03-6206-3343
月～金 8:00～22:00
土・祝前日 11:00～22:00
日・祝日 11:00～20:00

02

地中海 イスラエル家庭料理 Ta-im 丸の内 (丸の内二重橋ビル)

地中海の豊かな食文化が
体験できるビーガン対応店

イスラエル人のシェフ、ダン・ズッカーマンさんが子どもの頃から食べてきた、野菜を中心としたイスラエルの家庭の味を提供するお店。メニューのイラストはダンさんの奥さんの手描きです。西洋と東洋、アフリカの文化が交錯する地中海の料理は、素材やスパイスの使い方も多種多彩。まだ知らない美味しさに出会えます。



一番人気はフムス・パバガヌシュ・マップツハの3 Dips Plate 1,680円(税込)。ピタパンをスプーン代わりにどんどんお腹に入ってしまう。ファラフェル(ひよこ豆のコロッケ)などを、ピタパンにはさむのもオススメ。ワインは珍しいゴラン高原産



東京都千代田区丸の内3-2-3
丸の内二重橋ビルB1F
☎ 03-6268-0985
昼 11:00～15:00 (14:30LO)
夜 17:30～23:00 (22:30LO)
日・祝 11:00～16:00 (15:30LO)

Text: Ichiko Minatoya Photographs: Noriko Yoneyama

食べることで働く仲間を支える、三菱地所の社員食堂レポート

ヴィーガンフェアを訪ねて

「ヴィーガン」という単語を耳にする機会が増えても、実際に食べたことがないひとも多いはず。まずは社員に味わってもらおうことで、そのバリエーションの豊かさと味の満足度を体感してもらおうと企画された「ヴィーガン料理フェア」を訪ねました。

三菱地所では2018年はじめの本社移転を機に、社員のモチベーションと生産性を高める「働き方改革」を実施しています。これに伴い、社内外の様々な人々が集い、いつでも自由に活用できる新しいワークプレイスとしてのカフェテリア「SPARKLE」を新設。「ワークプレイス×食」のあり方を探り、人と人のコミュニケーションの場を創出することを目的としています。朝食の無償提供や、デリ・サラダには多くの野菜が使用されており、栄養面から社員の健康をサポートしています。昨年10月には「ヴィーガン料理のフェア」を開催。ヴィーガン料理とは、肉、魚介類、卵、乳製品などの動物性の食材を使用しない料理のことで、食の多様性が広がるなか注目が集まっていますが、日本ではまだ食べられる場所が少ないのも実状です。今回のフェアでは「山芋のチヂミ」や「きのこ白滝の炒め物」



三菱地所社員食堂 SPARKLE
東京都千代田区大手町1-1-1
大手町パークビル 3F
7:00～19:00 (Breakfast: 7:00～8:30)
Lunch: 11:30～14:00, Bartime: 17:00～19:00

など、本来であれば動物性の食材が使われていたようなメニューから、「揚げ出し里芋」や「秋野菜のごま和え」などの和食メニューまで全9品のヴィーガン料理が並びました。実際に食べた社員からは「食べる前はヴィーガンという名前を聞いたことがあるぐらいでしたが、食べてみると味もしつかりしていて、見た目もカラフルで満足感も十分です」と好評。フェア期間中のメニュー出数は通常の1.2倍にものぼり、オープン以来、過去最高記録をマーク。食べることと体感して学ぶことのできる、充実したフェアとなりました。

1. ビュッフェスタイルで好きなものを食べられるメニューも。2. 彩りも鮮やかでヘルシーなヴィーガン料理。3. 料理の前にはヴィーガン料理を説明するパネルが設置され、学べるようにも。4. 社外のゲストも社員同伴で利用することができ、

ランチミーティングや懇親会が行なわれる。5. ヴィーガンフェアに参加した社員の田中さんと重松さん。ヴィーガンフェアだけでなくヘルシーなメニューが食べられるのでよく利用するそう。6. 内装デザインにもこだわった空間が広がる

Text & Photographs: nano. associates



わりきれない関係



【名前】 **SM-5600 Promo**

【生産年】 **2010年**

【デザイン】 **TERAOKA DESIGN**



フランス、イタリア、スペイン、オランダなど欧州各国の小さな作り手を直接訪ねて買い付けた約200種類のチーズを常備。100gから購入可能。近年は、欧州修行を終えて帰国した日本の作り手のものも受注で扱う

フェルミエ愛宕店

東京都港区愛宕 1-5-3 愛宕 AS ビル 1F
TEL : 03-5776-7720
営業時間 : 12:00-19:00
定休日 : 日曜祝日・年末年始及び夏季休業日
※場合によって日・祝営業あり

Photographs: Ahlum Kim

気候や時期によって常に「変化」しているチーズ。頃合い、が肝心なのだ。「一番良い状態で、届けたい」スタッフは皆、だからこそよく観察し、しっかりと状態を把握している。そして、ひと口食べて感じてもらえる、「食べ頃」を想像する。チーズが、毎日の食卓に並ぶことを願って。

「ブルーチーズが食べたいのだけど、今日の状態はどう？」
「こんなメイン料理に合わせたいのだけど、ぴったりのチーズはある？」

今春で創業33年目を迎えるフェルミエでは、切り置きをせず、お客様と会話をしながらチーズを選ぶ。切りたては格別。ひと切れに、驚くほど長い年月が詰まっているものもある。

愛宕神社へと続く急な坂道の中腹にある、ナチュラルチーズ専門店「フェルミエ」。山を切り拓いた裏手に位置する愛宕店は、言わば大きな熟成庫。ひんやりした店内は、創業以来のいつものお客様で賑わう。

「選ぶ」を味わう。
チーズとの出会いは、一期一会



寺岡精工

www.teraokaseiko.com

“都市における食のあり方”を考えるマルシェイベント「gramme Marche (グラムマルシェ) 2019」が今年も開催。お客様との会話を大切に、欲しい食材を無駄なく必要な分だけg(グラム)単位で量って購入できる“はかり売り”のマルシェです。今年のテーマは“パン”。人気のパン屋さんさんが丸の内に多数集結します。また、“はかり”で決められた目方をちょうど量ることができると素敵な景品があたる、恒例の人気企画「グラムコンテスト」も実施します！「はかり」を通じて、お客様と出店者とのコミュニケーションをサポートしてまいります。

gramme
Marché
【はかり売りスタイル】

グラムマルシェ 2019 春 (予定)

2019.03.27(wed) - 03.29(fri) 11:00 - 19:00

丸ビル1Fマルキューブにて開催