

3.13 SAT - 3.19 FRI

色 彩 り キー マ カ レー ふ き の と う の 香 り
Colorful keema curry with fragrant butterbur sprouts

01



クミン

インド料理には欠かせないスパイスで、消化促進・解毒などの効果があります。



カルダモン

ショウガ科の多年草。種子を乾燥させて使い、体力増進の効果があります。



Italian

あら～おしゃれ！ っ？ 当然です、イタリアンですから。シャキシャキの小松菜、パンチの効いた味つけの牛挽肉と甘酸っぱいカボチャの間を取り持つのは日本代表の温泉卵。見た目だけではありません。栄養バランスに優れたランチにぴったりのカレーです。

エッセンツァ (丸ビル5F) オーナーシェフ
原田 慎次氏
Shinji Harada

ココナツグリーンカレー
Coconut green curry

チーファ
(赤唐辛子)

発汗作用や食欲増進作用があり、辛味の主成分カプサイシンは肥満を防ぐ働きがあります。



ガラナガル

東南アジアでとれるショウガです。消化を促進し胃もたれによいそうです。

02

ココナツミルクの優しい甘み、唐辛子の辛みが交互にやってくる！ 食べ始めたら止まらないでしょう。エキゾチックで奥深い味わいはナンブラーやスパイスのおかげ。まったくただどフレッシュな味わいは手作りカレーのためです。

マンゴツリー東京 (丸ビル3F) 総料理長
館山 修氏
Osamu Tateyama



Asia

Curry
Rice
3.13-3.26
SAT FRI
11:30-14:00

丸の内シェフズクラブのシェフがプロデュース！
スペシャルシェフの

まかない
カレーライス！

スパイスの力で今日も元気！
日本人の国民食カレーライスが、丸シェフとの
コラボでパワーアップ。レシピも公開！

丸ビル1F 丸の内カフェにて、2週間に渡り丸の内シェフズクラブのシェフ4名による「スパイスで元気！ スペシャルシェフのまかないカレー」をご提供します。エスニック・イタリアン・フレンチ・中華、異なるジャンルのシェフが考案したカレーが各週2種、計4種登場！ レシピも公開します。カレーに使われるスパイスは「代謝を高める」「カラダを温める」など様々な薬膳的な効能があります。今回は東京近郊でとれた野菜・肉、そして東京で生産した「高月清流米」を使用。食文化を学ぶこと、地産地消によりフードマイレージを減らすことを目的としています。おしゃれにパワーアップした日本人の国民食カレーライスををお楽しみください。

Feel good with spices!
Special chefs' curry and rice prepared for your enjoyment!
For a period of two weeks, four chefs of the Marunouchi's Chefs' Club present their special curry and rice dishes at Marunouchi café ease on the ground floor of the Marunouchi Building. The spices used in curry have various medicinal effects including increasing the metabolism and warming the body. Please come and enjoy the curry and rice - a Japanese favorite.

今回のテーマ

地産地消とは、その地域で生産されたものをその地域で消費すること。地元の生産物を食べることでより輸送による二酸化炭素排出などを軽減することもできます。
今回使うお米は、東京八王子でとれる「高月清流米」。丹精込めてつくられたお米は、粒揃いがよく、炊きあがりは絹のように光って食味はコシヒカリ並みです。
肉や野菜も東京近郊で取れるものを中心に使ったレシピになっています。



スパイス

ターメリックは宇金(うこん)、カルダモンは小豆蔻(しょうく)、シナモンは桂皮(けいひ)……いずれもスパイスの漢方名、つまり、呼び名は違っても、スパイスと漢方は同じもの。スパイスはおいしく食べられるクスリです。
そもそも、カレー発祥の地インドでは、スパイス文化は5千年にわたって育まれた叡智の宝庫。味を豊かにする調味料であるだけでなく、家ではお母さんが、街では料理人が、食べ手のその日の体調に合わせて量や配合の加減をし、食事を作ります。いわば、食卓に根付いた民間療法です。
カレーはスパイスの集合体。特に胃腸によい効果・効能のあるものが凝縮された、ひと皿でいただけるおいしい健康食です。

語り：カレー総合研究所所長 井上 勝久 取材：文・月刊ソント

こちらで食べられます！

PLACE: 丸の内カフェ ease
Marunouchi Café ease
ADDRESS: 東京都千代田区丸の内2-4-1 丸ビル 1F
Level 1, Maru Building 2-4-1 Marunouchi,
Chiyoda Ward, Tokyo Metropolis
TEL: 03-5218-5505

e a s e
Marunouchi Café
ease

●主催：三愛地所株式会社 ●後援：FOOD ACTION NIPPON推進本部



3.20 SAT - 3.26 FRI

マカオ風カレー
Macao-style curry

03



ごま

小さな一粒に多くの栄養素が含まれ、中国では「食べる丸薬」と呼ばれています。



しょうが

日本では古事記の時代から用いられている食材で、生薬としてもよく使われています。



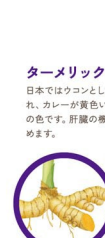
Asia

エバミルクを隠し味に使ったマカオ風カレーは、日本の皆さんにとってもどこか懐かしほっとする味わいでしょう。ジャガイモ、人参、玉ねぎと鶏肉、シンプルこの上ないレシピです。ほのかに香る生姜の効果で食欲も増進。陳皮(みかんの皮)を使ったドレッシングをかけたサラダ付き。体をぐっと温めます。

福臨門魚翅海鮮酒家 (丸ビル36F) 料理長
張 漢華氏
Cheung Hon Wah

若鶏のクリーミーマイルドカレー
Mild and creamy chicken curry

04



ターメリック

日本ではウコンとして知られ、カレーが黄色いのはこの色です。肝臓の機能を高めます。



フランスではお米は野菜！ 鶏のクリーム煮のカレーバージョンでも言います。フレンチ的解釈ではこれはもう一品料理ですね。ワイルドライス、スライスアーモンド、ほんのり甘いオニオンフライが食感のアクセント。フォーク&ナイフでどうぞ。

ル・レモア (新丸ビル5F) オーナーシェフ
柳館 功氏
Isao Yanagidate



French