

good food!

食育丸の内

SHOKU-IKU  
MARUNOUCHI  
TOKYO

シェフズランチ

No.14

2016 SPRING



# シェフズランチ14弾! 食育丸の内プロジェクト



家全七福酒家 袁シェフプロデュース



紅ズワイガニのふわふわかに玉丼  
～シェフ秘伝上湯風～

ALL ¥1,200

(ドリンク・サラダ付) 税別  
※土・日のみ(+¥190)にてドリンク付

アンティカ・オステリア・デル・ボンテ ステファノシェフプロデュース



あま〜い白ネギと  
紅ズワイガニのスパゲッティ

銀座壽司幸本店 杉山シェフプロデュース



紅ズワイガニたっぷり!  
まるごと鳥取丼

まるごと鳥取を召しあがれ!

## 2016.2.24(水) - 3.2(水)

11:00-16:00(平日) / 10:00-17:00(土日)

@Marunouchi Cafe × WIRED CAFE (丸ビル1F)

☎03-5224-3110 東京都千代田区丸の内2-4-1





ステファノシェフ/  
アンティカ・オステリア・  
デル・ポンテ  
あま〜い白ネギと  
紅ズワイガニの  
スパゲッティ

白ネギはしゃきとした食感を残しながらラグーに煮詰めて甘みを引き出し、紅ズワイガニはガーリックオイルでシンプルに炒めて、スパゲッティと合わせました。タイムの香りがアクセント。

とにかくシンプルにカニを味わって欲しい!

シェフが見た鳥取の姿をつめこんだ  
カニづくしとっておきランチが完成!

特製紅ズワイガニおぼろが味の決め手!



袁シェフ/  
家全七福酒家  
紅ズワイガニの  
ふわふわかに玉丼  
〜シェフ秘伝上湯風〜

ふわわりかに玉と対称的なシャキシャキとしたねばりっこ(長芋)の食感。その2つを包んで軽やかにまとめるのが、家全七福酒家自慢のスープ「上湯」です。大山ブロッコリー きらきらみどりと白ネギを添えて。

鳥取の食材の楽しさを届けたい!



杉山シェフ/銀座寿司幸本店  
紅ズワイガニ  
たっぷり!  
まるごと鳥取丼

紅ズワイガニ、寒鰯、大山ブロッコリー きらきらみどり、京谷さんちの人参、ねばりっこ(長芋)、紅ズワイガニのおぼろを贅沢にトッピングしたちらし寿司。鳥取の海と山の幸が井で出合う今回の旅を象徴する一品です。

シェフたちの一皿は?

KANI COLUMN-1  
赤い色が綺麗な紅ズワイガニ!!



水深800〜2700mの深海に生息。9月〜6月カニカゴを沈めて漁獲。鮮やかな赤色が特徴で、身はみずみずしく甘みがあります。全国の紅ズワイガニ水揚げ量の6割は鳥取県産。

詳しくはこちら▶ shokumaru.jp

シェフズランチ14弾! 食育丸の内プロジェクト  
鳥取の  
とっておき!  
ごっつお!  
ウェルカニランチ

2016.2.24(水)-3.2(水)  
11:00-16:00(平日)  
10:00-17:00(土日)  
ALL ¥1,200  
(ドリンク・サラダ付) 税別

丸ビル1階 Marunouchi Cafe × WIRED CAFE にて  
※土・日のみ (+¥190) にてドリンク付

# “鳥取”って どんなところ?

蟹の水揚げ量日本一を誇る鳥取県。東西に細長く日本海に面した海岸線は世界ジオパークにも認定されるほど自然豊か。食べものがおいしく、人も穏やか。県外からの移住者数も全国トップなのだとか。海あり山ありゆたかな鳥取を知ってほしい!

**1 境港**  
全国3位の水揚げ漁港。水木しげるロードも人気。

**2 米子**  
白ネギ、にんじん、大山ブロッコリー、県西の玄関口、米子鬼太郎空港はこちら。

**3 鳥取**  
トットリ、県庁所在地。ラクダで砂丘散歩もおすすめ。

**4 智頭町**  
チゾチヨウ、町家や古民家多く、街並みが美しい宿場町。

北栄町  
ねばりっこ(長芋)

大山  
ダイセン、中国地方の最高峰。雄大! おいしい水の源。

今回の旅の目的地、  
カニに会うなら境港へ!

1 境港×カニ  
11月上旬、松葉ガニ漁の解禁とともに境港の市場はカニ一色に染まります。

1. 茹でる前から鮮やかな赤色の紅ズワイガニは、市場でも目立ちます。水揚げ後、そのまま岸壁で入札にかけられます。2. 松葉ガニの競りが始まるのは午前4時半頃。漁から戻った漁船が直接市場にカニを水揚げします。3. 「境港さかなセンター」では、生きたカニから茹でたカニまでサイズもいろいろ購入可能。4. 高価な松葉ガニ。目利きはまず色を見て脚の数を確認、手に持って重さや甲羅の形を調べます。



他にも魅力が盛り沢山!

2 米子  
大山の裾野に広がる肥沃な土地



米子市から20分。西伯郡大山町のブロッコリー畑。大山をバックに広がる大山黒ぼく土壤。

3 鳥取  
湿度や気温が絶妙な山間地



全国の茸生産者が菌床や椎茸のホダ木を求めに来る「日本きのこセンター菌園研究所」。

4 智頭町  
街並みと自然が共存する街



国の重要文化財、石谷家は林業で栄えた商家の屋敷。日本を代表する近代和風建築です。

さらにワンランク上の鳥取を味わおう！  
 シェフのレストランで楽しむ  
 鳥取のとおき  
 Special  Menu

家全七福酒家 SEVENTH SON RESTAURANT  
丸ビル店



鳥取コースから「鳥取和牛と白ネギのブラックベッ  
 パーソース炒め、ねばりっこのチップス」「エリンギ、  
 人参、大山ブロッコリー きらきらみどり、白ネギ、  
 レタスのチャーハン」「紅ズワイガニと大山ブロッ  
 コリー きらきらみどりの上湯あんかけ」前菜2品ま  
 たは3品、京谷さんちの人参を使ったデザート付き。  
 コース¥18,000 (税別)

昼夜共通 2/24-3/24

☎03-3283-2002 千代田区丸の内2-4-1 丸ビル36F  
 ランチ 11:00-16:00 (L.O.15:00)  
 日祝 L.O.15:30  
 ディナー 17:00-23:00 (L.O.21:30)  
 日祝 -22:00 (L.O.21:00)

銀座寿司幸本店 丸ビル店



旬の松葉がにを贅沢に使った「スペシャル鳥取ちら  
 し寿司」です。天然の出汁が味わい深い松葉が入  
 り味噌汁、驚くほど甘くて飲みやすい「京谷さんち  
 の人参ジュース」付き。酢飯の上に散らした乾燥し  
 じみのうま味がアクセントに。バランスのよいヘル  
 シーなランチをどうぞ。

コース¥2,500 (税別)

昼 2/24-3/9

☎03-3240-1908 千代田区丸の内2-4-1 丸ビル35F  
 11:00-23:00 (L.O.22:30)  
 日祝 11:00-22:00 (L.O.21:30)  
 ランチ L.O.15:30

アンティカ・オステリア・デル・ポンテ



「松葉がにと大山ブロッコリー きらきらみどりのス  
 バゲッティーニ」。海老の頭で贅沢に出汁を取り、  
 松葉がにはガーリックオイルで炒め、最後にトマト  
 と大山ブロッコリー きらきらみどりを加えました。  
 マジョラムの香りが効いています。この他アミュー  
 ズに人参のフラン、そして鳥取の野菜を使った料理  
 が登場します。コース¥4,630 (税別・サービス料別)

昼夜共通 2/24-3/2

☎03-5220-4686 千代田区丸の内2-4-1 丸ビル36F  
 ランチ 11:30-14:00 (L.O.)  
 土日祝 -14:30 (L.O.)  
 ディナー 17:30-21:00 (L.O.)  
 日祝 -20:30 (L.O.)

KANI COLUMN-2  
 冬の日本海の味覚といえば松葉がに！



ズワイガニの雄。水深200m~500mに生息。  
 11月~3月沖合底曳き網で漁獲されます。ぎ  
 っしり身が詰まり、うま味もたっぷり。焼い  
 て茹でておいしいカニの王様です。

「ごっつお」とは鳥取の方言で  
 「ごちそう」のこと。3人のシェ  
 フが鳥取の旅で惚れ込んだ食材を  
 使って、自身のお店でとおき  
 のごちそうを考えました。寒い季  
 節に味がのってくる鳥取の野菜や  
 きのこと、ぎっしり身の詰まった上  
 質な松葉がになど、素材を厳選し  
 て創り出した各店のオリジナルメ  
 ニューです。シェフたちの鳥取へ  
 の愛がそれぞれ込められた料理の  
 数々、食べたらかきつと鳥取に旅し  
 たくなるでしょう。このチャン  
 スをお見逃しなく。とおき鳥  
 取をたっぷりお楽しみください。

レストランで味わう  
 最高の蟹料理