

HAKKO オンラインセミナー「一流シェフが伝授。美味しい味噌汁の作り方」

開催日時 4/4(日) 15:30~16:15(予定)

ご参加 参加無料・事前ご応募制・先着ご招待(定員50名様)

親子でのご参加も
お待ちしております!

「発酵をもっと知る!」「発酵の力を余すこと無くいただく!」

発酵食品の名匠と発酵にも造詣の深いお二人が、語り・作り・食べる、美味しいセミナーをオンライン生配信で開催します。当日は、麦味噌一筋に伝統の味を守る愛媛の名蔵、井伊商店の井伊友博氏と丸の内シェフズクラブシェフ笹岡隆次氏が出演。発酵と愛媛、食への情熱で結ばれたお二人が醸す、素敵な発酵の時間をお楽しみください。

当日コンテンツ(予定)

- 名匠と名料理人が語る健康・発酵・愛媛
味噌と発酵を語る愛媛と東京の中継トークセッション
- 発酵の力をいただく、笹岡流お味噌汁の実践
井伊商店の麦味噌を用いた味噌汁を、笹岡氏がお料理。
- フリートーク・参加者質問タイム



井伊商店
井伊 友博 氏

1981年愛媛県宇和島市に生まれ、夢を追いつけることの大切さ、続いているということの難しさ・素晴らしいを実感し、代々続いている家業の麦味噌屋の後を継ぐことを決心。2010年から、三代目として祖父・父と共に、ただひたすらに麦味噌の仕込みに励むことになる。



恵比寿 笹岡 主人・
丸の内シェフズクラブ
笹岡 隆次 氏

赤坂の料亭 長谷川で料理の世界に入る。赤坂 川崎出身の吉原綾二氏を師匠に腕を磨く。吉原氏の師、吉田義雄氏が北大路魯山人の孫弟子だったことから、吉原、笹岡と続く魯山人の直系第1997年に笹岡をオープンさせる。

ご応募はこちら

<https://hakko-marunouchi-e.peatix.com>



ご応募いただいた方には先着順でオンラインセミナー参加URLをご登録いただいたメールアドレス宛にお送りします。

※コンテンツ内容・出演者・日時は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。※事前応募・先着順でご参加いただけます。定員になり締切とさせていただきます。※ご応募には、Peatixの登録が必要です。※ご応募・ご参加にはインターネット環境が必要です。※本セミナーはzoomウェビナーで開催いたします。zoomの利用が出来る環境をご準備ください。※インターネット経由でのライブ中継のため、回線状態などにより、画像や音声がかかる場合があります。また、状況によっては、内容を中断し、再接続して再開する場合がありますが、予めご了承ください。※通信料はご参加者さまご負担となります。※参加者質問タイムでは、出演者より適宜回答を予定していますが、当日の進行状況等の理由により、すべてのご質問にはお答えできない可能性があります。予めご了承ください。

MARUDEL I for workersで マルカワみそのお味噌汁プレゼント



3/15(月)~3/31(水)の期間中、MARUDEL I for workersでお弁当をご注文いただいた方に、マルカワみその化学調味料やだしを一切使っていないインスタント味噌汁を差し上げます。

※ご注文いただいたお弁当1つにつき1つ、景品味噌汁を差し上げます。
※景品味噌汁の種類はお選びいただけません。
※景品味噌汁の数には限りがございます。規定数に達し次第、景品のプレゼントを終了させていただきます。

◀弁当デリバリーサービス「MARUDEL I for workers」の詳細はこちら

お弁当デリバリーサービス「MARUDEL I for workers」 | 100種類以上の中から選べるお弁当を1食より就業フロアまでお届け。就業者様向け情報サイト「update! MARUNOUCHI for workers」にて会員登録(無料)いただき注文~決済まで可能です。

※本サービスは丸ビル・新丸ビル・丸の内二丁目ビル・丸の内仲通りビル・三菱ビル就業者様が対象です。(対象ビルは順次拡大予定)

丸の内の1日はじまりを元気にする、あたたかいHAKKOの一杯。 HAKKO MARUNOUCHI 味噌スタンド

3/15(月)~3/19(金)の8:00~11:00の間、
無料でカップお味噌汁をお配りします。

1日限定
30杯



場所 Marunouchi Happ. Stand & Gallery(丸の内二丁目ビル1F)

※配布数には限りがございます。規定数に達し次第、配布終了とさせていただきます。
※内容・実施有無は予告なく変更させていただく可能性があります。※1日お一人様1杯限りさせていただきます。

イベント概要は
こちら



<https://shokumar.jp/>

からだの中からぷくぷくと

HAKKO MARUNOUCHI

[味噌 | MISO]



発酵食で
人も街も
元気に。

発酵メニューが食べられる
郷土色豊かな
食べる味噌汁とごはん
[EAT-IN / TO GO]



Marunouchi Cafe
MARUNOUCHI Happ. Stand & Gallery
YURAKUCHO micro FOOD & IDEA MARKET

2021 3/15 [Mon.] - 4/4 [Sun.]



なぜいま「発酵」なのか

世界中を席卷するウイルスや生活習慣病対策として、ふたたび、免疫力を高める食事が注目されています。腸の健康を保つことが免疫力を高める鍵とも言われ、腸内環境を整えておくことが不可欠。そのためにも、善玉菌を増やしてくれる発酵食品を普段の食事に積極的に取り入れたいものです。

私たちの身体は微生物でできています。そして、日本人が愛し、大切に受け継いできた食文化と発酵の知恵は、基本の伝統調味料の中に生きています。例えば、味噌、醤油、酒、酢、味醂はすべて微生物である「糀(こうじ)」からつくられる発酵調味料です。また、納豆や漬物といった、日本の食文化と密接な食材もまた微生物からできています。中でも、自然発酵、天然醸造できちんと作られた食品を取り入れることで、生きた微生物を身体の中に取り込むことができるのです。

人生120年ともいわれる時代。心身共に健康で心地よく暮らしたいものです。だからこそ、私たちは街づくりを通じて、自然(食)と身体の循環についてもフォーカスし、食から人々を良くしていきたいと思っています。

一人ひとりが「発酵」することで、街も「発酵」する。

明日の活力を生み出す大切な循環。



good food!

食育
丸の内
SHOKU-IKU
MARUNOUCHI
TOKYO

“食”を通じて日本を活気づけたい!

という思いから2008年に始まったプロジェクト。日本経済の中心地、東京・丸の内でも働く約28万人を元気にする“食育”を使命にスタートしました。“食育丸の内”プロジェクトを強烈なパワーで牽引する「丸の内シェフズクラブ」。世界の食が集積するここ丸の内を舞台に、大人の食育活動を推進しています。

なぜ「発酵食」は人を元気にするの?

微生物が繁殖を繰り返すことで、もともとの食材成分を変化させることを「発酵」と言います。「腸活」という言葉をよく聞くようになりましたが、腸は体内の免疫を司る機関で、腸を活性化させたり、強化することで身体の健やかさを保ち、その助けとなるのが「発酵食品」だと言われています。発酵食品には人間の身体に有用な菌が含まれていて、取り入れると、生きた菌は腸にダイレクトに働きかけ、加熱されるなどして死菌になったものは腸内細菌(ビフィズス菌など)のエサとなり腸を活性化します。つまり、様々な発酵食品から多種多様な菌を取り入れることが大切なのです。また、発酵食品と同時に食物繊維を摂ると、菌のエサになるだけでなく、腸の掃除もしてくれるのでとても有効です。つまり、味噌汁に取り入れたい野菜をたくさん入れて飲むことは理に適っているのです。人間の腸内には様々な菌が棲んでいます。それらは大きく「善玉菌(人間にとって有益とされる菌)」と「悪玉菌(腸内に老廃物や腐敗物をため込み、有害物質を発生させて人間の身体に害を与える菌)」に分けられ、善玉菌が身体の調子を整えてくれる働きをします。そのため、「発酵食」は身体を元気にしてくれるだけでなく、心も整える効果があり、善玉菌を直接摂取できるのが発酵食品なのです。

主な発酵食品	糀菌由来	乳酸菌やビフィズス菌由来	納豆菌由来
	味噌、醤油、味醂、塩糀、甘酒、 醤油糀、酒粕、清酒	ヨーグルト、漬物、キムチ、 チーズなど	納豆

発酵食品の代表格「味噌」。美味しい味噌汁を作ろう!

【だしの取り方】

「昆布だし」は水に1時間浸けて弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出せば出来上がり。「鰹の合わせだし」にする場合は、昆布を取り出したところに鰹節を入れ、再び沸騰直前まで温め、火を止めて濾します。「煮干しだし」は冷蔵庫で一晩煮干しを浸ければ、上品で旨味のあるだしが引けます。



【味噌とだしを合わせるコツ】

麦味噌は甘みがあるので、鰹だしか、鰹と昆布の合わせだしで上品に仕上げるのがおすすめです。お揚げとの相性も◎。豆味噌は風味が強いので、パンチのある煮干しだしがベスト。貝類と合わせても美味しくできます。米味噌はどんなだしにもよく合います。旬の野菜や豆腐、海藻類と合わせてお好みの味噌汁を見つけてみてください。



【まだまだある発酵レシピ!】

味噌汁の他にも手軽にできる発酵料理をご紹介します。昆布だしに豚ばら薄切り肉と、ザクザク切った白菜の漬物、塩、酒を入れ、ぼん酢とラー油でいただく「台湾風酸っぱい鍋」は手早く楽しめる発酵鍋料理。もう一品は、砂糖の代わりに甘酒を入れる「甘酒卵焼き」を。卵1個に大さじ1杯の甘酒と塩少々。弱火で加熱し、オムレツを作る要領でラフに卵をまとめたら火を切って、余熱で火を入れれば、ふんわり卵焼きの出来上がり! 糀料理は焦げやすいので、弱火でじっくりと火を入れるのがポイントです。

メニューレシピ監修



館野 真知子 (料理研究家/管理栄養士)

栃木で8代続く専業農家の長女。2001年アイルランドの料理学校「Ballymaloe Cookery School」に留学。生産者を尊重すること、素材を生かす料理をモットーにしている。現在は発酵料理をキーワードに、料理の楽しさや食べることの大切さを伝えている。外国人向け料理教室「Kitchen Nippon」講師。「きちんとおいしく作れる漬物」(成美堂出版)、「料理用あま酒、はじめました。」(光文社)など、著書も多数。<https://www.machiko-tateno.com/>

バリエーション豊かな味噌をたっぷり堪能いただける味噌汁を中心に、様々な発酵食材を用いた栄養と旨味たっぷりの春を感じていただけるメニューを、店舗ごとに期間限定でご用意しました。ぜひ全店舗を巡って味わってください。

Marunouchi Café

03-5224-3110 | 丸ビル1F |

マルカワみそ(福井)の「ふわふわ大豆の呉汁」セット

EAT-IN 1,100円(税込)
提供時間 11:00~19:00
〈数量限定〉

やさしい食感とハーモニー



ふわふわ大豆の呉汁 / 黒豆と紅映梅干しの春色ごはん / 香ばしへしことバリバリ揉みわかめごはん / 胡瓜と蕪の地がらし漬け / 春キャベツのうまみ漬け

ふわっとやさしい郷土の味を、土地の熟成味噌で

「呉汁」は福井の郷土料理で、生大豆の粉を水に溶いたものを最後に入れてふわっと仕上げます。クラシック音楽を聴かせて熟成された味噌「ヴィバルディ」とのハーモニーをお楽しみください。うっすらとした桃色の「春色ごはん」は、黒豆のアントシアニンが梅干しの酸と反応したもの。梅干しは果物なのでペクチンが入っていて、ごはんが艶やかに仕上がります。冷めても美味しいです。梅干しの爽やかな味わいと合わせて春を感じていただけたらと思います。

Marunouchi Happ. Stand & Gallery

03-6206-3343 | 丸の内二丁目ビル1F |

井伊商店(愛媛)の「ふわとろ松山揚げの麦味噌汁」セット

EAT-IN 1,320円(税込)
TO GO 1,296円(税込)
提供時間 平日 11:00~14:00
土日祝 12:00~15:00
[3/15(月)~3/25(木)]
〈数量限定〉

麦味噌の甘みが染み渡ります



ふわとろ松山揚げの麦味噌汁 / ちりめんじゃことハーブのおむすび / うずら卵醤油靴漬けのおむすび / 春の塩糍ラクトウイユ / 甘酒ピクルス

こだわりの麦味噌と地元美味の共演

麦味噌の甘みと松山揚げのコラボレーションが素晴らしい味噌汁。豆腐との相性も抜群です。ふんわりと具材を包み込むとろみが滋養深く、ゆっくりと染み渡ります。愛媛県特産のちりめんじゃこと大葉を合わせ、生姜を効かせたおむすびと、醤油靴を絡めたうずらの卵と有明海で育まれた一番摘みの海苔を合わせたおむすびを片手に、塩糍でコクと旨味が引き出されたラクトウイユと、甘酒で漬けたほんのり甘みのあるピクルスもお楽しみください。

味噌

マルカワみそ(福井)

天然醸造と自然素材にこだわったオーガニック・無添加の味噌作り。100年の歴史を持つ福井の味噌蔵。

マルカワみそは、天然醸造にこだわる福井の味噌蔵。非加熱で熟成させる天然醸造は長い時間がかかり、約1年間じっくりと伝統製法の本桶で仕込みます。この桶仕込みは「桶くせ」とよばれるその桶特有の風味を醸し出し、その風味がマルカワみその魅力となっています。原料は、自社農園で農薬や化学肥料は使用せずに栽培された大豆と“雪国福井”の清浄で豊富な雪解け水の地下水。そして、厳選された米・塩で仕込みます。限りなく自然に近い素材と変わらぬ工夫での味噌作り。味噌本来の風味を楽しめるお味噌です。



米

成澤さんの自然栽培米(宮城)

農薬や肥料を使用しない自然栽培のお米。

マルカワみそが「日本一のお米」と絶賛する成澤さんのお米は、数々のお米の品評会で最優秀賞を受賞しています。宮城県で2006年から農薬も肥料も一切使わずにお米を育てている成澤さんは「人とのつながり」を大切にされています。土、水、太陽の恵みをふんだんに受けて育てられ、生命力に溢れたお米の味をお楽しみください。

味噌

井伊商店(愛媛)

麦味噌のみにこだわった愛媛の味噌蔵。添加物不使用、天然醸造で手間暇をかけてつくられた、なつかしの味。

海と山に囲まれた愛媛県宇和島市で、麦味噌にこだわり三代にわたってその味を守り続ける井伊商店。麦味噌は、塩分が低く靴を使う量が多いので、香りも甘みも強いのが特長。広く愛される宇和島の伝統の味です。井伊商店の麦味噌の麦は愛媛県産または香川県産を使用し、塩は香川県製造のものを使用。防腐剤・人口甘味料など添加物は使用しません。四季折々の気候と靴菌の都合で進む熟成は、夏なら3カ月、冬なら半年かけて本桶でじっくり天然醸造します。どこか懐かしくやさしい麦靴独特の香りと甘みをお楽しみください。



\\ お店で買えます / 500g / 600円(税込)

米

田力米にこまる・ひめの凧(愛媛)

環境負荷を軽減した愛媛らしい「みかん循環栽培」で育てたお米。

みかんジュースの絞り滓から作った独自有機肥料「みかんボカシ」で土づくりを行ったお米。



\\ お店で買えます / 2合 / 600円(税込)

有楽町 micro FOOD & IDEA MARKET

03-6206-3196 | 有楽町ビル1F

今野醸造(宮城)の 「糀香る春のけんちん汁」ほか、発酵デリ2種

EAT-IN 1,200円(税込)

TO GO 1,200円(税込)

提供時間 11:00~17:00

〈数量限定〉

コク深く食べごたえ
ある一品



糀香る春のけんちん汁 / 菜の花とふんわり卵の混ぜごはん / 発酵タンダーチキン / たっぷり野菜とりんごの甘酒ピクルス



幾重にも重なった奥深い素材・発酵の旨味

「けんちん汁」は筍、じゃがいも、玉ねぎ、ごぼうなどを炒めて風味を引き出し、アクセントに生姜を効かせ、香り高い「熟成味噌」でまとめています。仕上げに入れるひとさじの甘酒が、コクと一層の奥ゆきを醸す、ヴィーガン(動物性食材不使用)のけんちん汁です。「混ぜごはん」は、薄口醤油で下味をつけた菜の花とふんわり甘酒卵の春らしい一品。味噌、甘酒、ヨーグルト、酒粕といった発酵食材で漬けたタンダーチキンの柔らかさと風味もぜひ堪能ください。

味噌

今野醸造(宮城)

蔵人自ら原料栽培から仕込み、蔵出しまで行う蔵元の仙台味噌。
厳選された原料と徹底された糀造りから生まれるお味噌。

長い歳月をかけ、蔵人が大豆・米の栽培から味噌の仕込みまで一貫して行う無添加仙台味噌。長期低温熟成発酵でしっかりと旨味を整え蔵出しします。原料は宮城県特別栽培認証、安心の宮城県認証食品です。



米

まこと農園の特別栽培米 (山形)

県で認証された安全・安心なお米。

まこと農園の特別栽培米は大きく分けて2種類あります。「化学肥料農薬不使用栽培」では、除草機や人の手で草取りをしています。また「減農薬減化学肥料栽培」では農薬の使用を6割削減しています。秋の土づくりから始まり、丁寧に育てられたお米をぜひ味わってみてください。



PICK UP! 丸の内のHAKKOのお店

AKOMEYA TOKYO

丸ビルB1F

HAKKO
コーナー
あります

こだわりから創られるものには、人を幸せにする力が宿ります。幸せという名の福を分かち合う。AKOMEYA TOKYOの「お福分けのころ」です。

[オススメ商品]

アコメヤの醤油 生しょうゆ 200ml
540円(税込)

奥出雲の清涼な湧き水と国産原料を木桶で熟成。柔らかい風味と生醤油ならではの味と香りが魅力的な一品。糀のつくる生きた酵素の働きで素材を柔らかくし旨味を引き出します。



[オススメ商品]

アコメヤの醤油 有機醤油 250ml
702円(税込)

国産原料を杉木桶で2年間熟成させた有機醤油。昔ながらの製法を守り作られたその味はしっかりとした旨味があり、長期熟成の深い旨味と素材への安心を求める人へおすすめのお醤油です。



日本のご馳走 えん

新丸ビルB1F

HAKKO
コーナー
あります

伝統的な和食にだしや調味料を取り揃える他、味噌や醤油、酒、乳酸発酵の漬物やご家庭で手軽に始められるぬか床、甘酒などの素材や製造工程にこだわった発酵食品の売り場も常設しています。

[オススメ商品]

有機あまざけ 250g袋
400円(税込)

あまざけでは珍しい、国産有機米を原料にした有機JAS認定の糀あまざけです(ノンアルコール)。お砂糖の代わりにもお使いいただけます。



[オススメ商品]

自然栽培熟成 ぬか床 1kg
1,350円(税込)

自然栽培農法、発酵のプロフェッショナル・与嶋靖智氏が代表をつとめる飛騨高山「よしま農園」。肥料・農薬堆肥を使わない自然栽培で製造する米ぬかを原料としたぬか床です。すぐに漬込む事ができます。



旨酒・料理 酢重ダイニング

新丸ビル5F

信州小諸で味噌蔵として創業した和の食事処です。信州の美酒やワインとともに和の一品料理を召し上がっていただき、締めは、銅釜で炊いたふっくらおいしいご飯と、酢重の味噌を使った旨味たっぷりの味噌汁をお楽しみください。

[オススメ商品]
サバの信州味噌煮
(ランチセット)
1,620円(税込)



2種の特製信州味噌で、ふっくらとジューシーに煮込んだサバの味噌煮。2年間寝かせた長期熟成味噌と練りごまで濃厚な味わいに。

酢重正之 楽

新丸ビルB1F

「そば一杯でお腹を満たす」をコンセプトに太く噛み応えのあるそばを井感覚で、気軽に味わえる店です。季節に応じたそばの他に、信州の食材を使った一品料理も豊富で、厳選した日本酒とともに楽しめます。

[オススメ商品]
茄子としめじの信州肉味噌そば
1,040円(税込)



純天然塩雪花塩を熟成したミネラル豊富な味噌を使用した自家製肉味噌と揚げたナス、しめじがのった人気のそば。

日本橋だし場 丸ビル店

丸ビルB1F

日本の食文化をシンプルに味わう「一汁一飯」、本枯鰹節が生み出す上質なだしの旨味と香り豊かな味わいを日本橋だし場からお届けいたします。

[オススメ商品]
白味噌仕立ての豆乳豚汁
360円(税込)



※平日のみ
※3/31まで
(月替わり 4月より別のだしスープメニュー)

かつお節だし
100円(税込)

