

発酵食で人も街も元気に。

からだの中からぷくぷくと

HAKKO MARUNOUCHI

参加者
募集中!

期間

2022.1/11(火) - 3/31(木)

場所

TOKYO TORCH 常盤橋タワー3F
MY Shokudo Hall&Kitchen / みそスープBAR
(JR東京駅日本橋口から徒歩1分)

PROGRAM.1 日本が誇る発酵食・お味噌汁をTOKYO TORCHで「みそスープBAR」 P02

PROGRAM.2 食にまつわる課題を美味しく考える夜「HAKKO RESTAURANT」 P03

PROGRAM.3 発酵食を自分の手で「HAKKO WORKSHOP」 P04

PROGRAM.4 これからの時代は、料理でチームビルディングを「HAKKO TEAM BUILDING」 P07

詳細はこちら



腸内環境を整え、免疫力を高める 「発酵食」は人を元気にする！



腸内環境と免疫力は密接な関係にあると言われています。

そもそも腸には体内の免疫細胞のうち、およそ6割が集中しているとされており、この免疫細胞を活性化させることが、外部からの病原体と戦う免疫力の向上につながるとされています。そんな免疫力のアップの助けとなるのが「発酵食品」。発酵食品には、乳酸菌をはじめ、人間の身体に有用な善玉菌が豊富に含まれており、積極的に取り入れることで生きた菌が腸にダイレクトに働きかけるほか、加熱されるなどして死菌になったものは腸内細菌の餌となって腸を活性化します。

発酵食品の魅力

腸内環境を整える

免疫細胞の活性化

旨味成分がアップ

主な発酵食品

●麹菌由来

味噌・醤油・味噌・塩麹・甘酒・醤油麹・酒粕・清酒 etc.

●乳酸菌やビフィズス菌由来

ヨーグルト・漬物・キムチ・チーズ etc.

●納豆菌由来

納豆

HAKKO MARUNOUCHI 各プログラムの開催場所はこちら！

MY Shokudo Hall&Kitchen / みそスープBAR

2021年8月に常盤橋に誕生したEAT&LEADの拠点「MY Shokudo Hall&Kitchen」を中心に「人と街を発酵させる」4つのプログラムを展開します。

東京都千代田区大手町2-6-4 TOKYO TORCH 常盤橋タワー3F
TEL:03-6665-6989

【営業時間】平日9:00～21:00

※みそスープBARは11:30～なくなり次第終了

※イベント開催時は定休日となります

※営業日は公式サイトでご確認ください

公式サイト



HAKKO MARUNOUCHI

みそスープBAR

詳細はこちら



日本が誇る万能発酵食・お味噌汁をTOKYO TORCHで

MY Shokudo Hall&Kitchen」内にある「みそスープBAR」では、全国各地からセレクトした食材で毎朝丁寧に汁をひき、具沢山の味噌汁とおむすびを平日11:30～販売しています。期間中は、人気料理人監修のお味噌とおむすびをいただけます。メニュー化で大切にしたのは「心と身体をホッとゆるめること」「食べることで誰かの応援になること」「地球のためになる（フードロス）こと」。

ぜひ一度ご賞味ください。

※平日11:30～無くなり次第終了。※みそスープBARの営業日はP01の公式サイトでご確認ください。

vol.1

テーマ

日本の食文化「発酵」を次の世代につなぐ
「我がまちの発酵食」愛媛編

【期間】2022年1月11日(火)～ 2月28日(月)

【監修】たべものさし 村上友美さん

同時開催 MY Shokudo Hall&Kitchenフードロス削減宣言！

村上友美

Tomomi Murakami

愛媛県・伯方島出身。発酵をテーマにしたオンライン料理教室「Kitchen studio たべものさし」を主宰し、黒麹甘酒や発酵調味料のオリジナルブランド「1day1spoon」も手掛ける発酵料理家。毎月300件を超える黒麹甘酒の定期便は、人気殺到につき現在予約待ち。



vol.2

テーマ

発酵料理で味わう、
大分の里山里海 feat.海のレシピプロジェクト

【期間】2022年2月1日(火)～ 3月31日(木) [企画協力]

【監修】八雲茶寮総料理長、FOOD NIPPON代表
梅原陣之輔さん



海のレシピプロジェクトは「食」「ものがたり」「人」から海を伝えるウェブメディア

梅原 陣之輔

Jinnosuke Umehara

大分県日田市出身。幼い頃から食の世界に触れて育ち、京都を皮切りに日本料理を学ぶ。2006年、大分県のレストラン型アンテナショップ「坐来 大分」(東京・銀座)の総料理長に就任し、現在も顧問を務める。2014年より目黒の和食料理店「八雲茶寮」総料理長に。



vol.3

テーマ

震災から11年、災害・風評被害の解決の一步
福島を春を感じさせるおむすび&お味噌汁

【期間】2022年3月1日(火)～ 3月31日(木)

【監修】フレンチ割烹ドミニク・コルビオーナーシェフ ドミニク・コルビさん

ドミニク・コルビ

Dominique Corby.

パリ生まれ。1991年トゥールダルジャン パリ本店副料理長に就任。94年に来日し、トゥールダルジャン東京でエグゼクティブシェフ、ホテルニューオータニ大阪 サクラ総料理長を務める。03年銀座ル・シズィエム・サンス・ドゥ・オーノンエグゼクティブ・ディレクターに就任。15年よりフレンチ割烹ドミニク・コルビをオープン。



vol.4

テーマ

うちのフードロスを考える
おむすび&お味噌汁

【期間】2022年3月1日(火)～ 3月31日(木)

【監修】DELISH KITCHEN/さすてな食堂

DELISH KITCHEN

さすてな食堂

さすてな食堂とは、「DELISH KITCHEN」が提唱する「サステナブルな食体験」を提供する新たな取り組み。2,900万人以上のユーザーに4.5万件を超えるレシピ動画を届けている「DELISH KITCHEN」は、料理の工程を発信するのみならず、発見に満ちた新しい食体験を通して、日本中の幸せな食卓づくりに貢献することを企業として目指している。



HAKKO MARUNOUCHI

HAKKO WORKSHOP

発酵食を自分の手で

毎日の食生活に発酵食品を手軽に取り入れ、腸の中から元気な身体づくりを目指して。
発酵のスペシャリストを講師に迎え、実際に手を動かしながら発酵食の知識を養います。

【定員】会場参加 各回先着10名

オンライン参加 各回先着30名

※各回の申込はすべてPeatixでの事前予約制となります

【参加費】おひとり6,000円(税込)※材料代・お食事代含む

※オンラインでの参加の場合は材料費・送料含む

※会場参加の場合:ペアもしくはチームでのお申込で一人あたり500円OFF



詳細・申込はこちら



申込開始日 ※予定

① 2022年1月6日(木)

②③④ 2022年1月18日(火)

⑤⑥ 2022年2月3日(木)

※各回には申込締切を設けております。
詳しくはpeatixよりご確認ください。

vol.1

テーマ

おいしいお出汁の取り方ワークショップ

2022年1月27日(木) 19:00~20:30

【講師】料理家 大黒谷寿恵さん

会場
開催

vol.2

テーマ

ヴィーガンキムチづくりワークショップ

2022年2月8日(火) 19:00~20:30

【講師】料理研究家・管理栄養士 舘野真知子さん

会場
開催

vol.3

テーマ

寒仕込み・米麹のお味噌づくり
ワークショップ

2022年2月10日(木) 19:00~20:30

2022年2月12日(土) 15:00~16:30

会場
開催会場
開催オンライン
開催

【講師】料理家 大黒谷寿恵さん

vol.4

テーマ

塩糀づくりワークショップ
-おいしい塩糀の活用レシピも!-

2022年3月23日(水) 19:00~20:30

2022年3月26日(土) 15:00~16:30

会場
開催会場
開催オンライン
開催

【講師】こうじ料理研究家 浅利定栄さん

大黒谷寿恵

Hisae Daikokuya

料理家。石川県金沢市出身。大学卒業後、料理の世界へ。日本料理店で学び3店舗の料理長経験後、2006年kurkku cafeのディレクター兼料理長に就任。2009年より鎌倉で料理教室「寿家」を開業、ケータリング、出張シェフ、レシピ開発を精力的に行う。2015年に「にほんのごはん」のサイト立ち上げ、共著書「和サラダ/和マリネ」(エイ出版)



舘野真知子

Machiko Tateno

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/>



浅利定栄

Asari Joel

こうじ料理研究家。大学を卒業後、看護師として上京。2011年から青年海外協力隊に参加。南米パラグアイに看護師として2年間赴任。地域での保健活動にたずさわる中で「健康的な食生活」の大切さを実感する。任期終了後からは実家の糀屋本店に勤務。こうじ造りからこうじの加工品作りを学ぶ。帰国後からは“with fermentation, the world will be as one”をモットーに、講演や料理教室など糀の普及活動に携わっている。



HAKKO MARUNOUCHI

HAKKO RESTAURANT

食にまつわる課題を美味しく考える夜

実際に食事をしながら食のストーリーについて学ぶレストランを毎月1日限定で開催。
 つくり手である「生産者」と使い手である「料理人」を登壇者に迎え、食べ手である私たち「消費者」が、
 明日からの行動をどう変えていくべきかを、おいしく考える一夜に。

【時 間】18:00開場 / 18:30開演 / 20:00終了

【定 員】各回先着20名

※各回の申込はすべてPeatixでの事前予約制となります

【参加費】おひとり5,000円(税込)※3品程度のプチコース、ワンドリンク付

詳細・申込は
こちら

申込開始日 ※予定

- ① 2022年1月 6 日(木)
- ② 2022年1月18日(火)
- ③ 2022年2月 3 日(木)

vol.1

テーマ

日本の食文化「発酵」を次の世代につなぐ

【日程】2022年1月21日(金)

【監修】たべものさし 村上友美さん (Profile詳細はP02)

味噌蔵・井伊商店3代目当主 井伊友博さん



井伊友博

Tomohiro Ii

1981年愛媛県宇和島市生まれ。夢を追い続けることの大切さ、続いているということの難しさ・素晴らしさを実感し、代々続いている家業の味噌蔵屋の後を継ぐことを決心。2010年から、三代目としてゼロから味噌造りの職人として祖父・父と共に、ただひたすら味噌の仕込みに励む毎日。

MENU 味噌蔵など愛媛ならではの発酵食を使ったショートコース

vol.2

テーマ

海辺の風土が育む、
料理とものがたりfeat.海のレシピプロジェクト

【日程】2022年2月25日(金)

【監修】八雲茶寮総料理長、FOOD NIPPON代表 梅原陣之輔さん (Profile詳細はP02)

こうじ料理研究家 浅利定栄さん (Profile詳細はP04)

音楽家 青柳拓次さん(“海の唄”ミニライブ開催)

[企画協力]



青柳拓次

Takuji Aoyagi

1990年にLittle Creaturesでデビュー。その後Double Famous、ソロでも活動。KAMA AINA名義では、イギリス、デンマーク、ドイツのレーベルからアルバムをリリース。これまでに国内外の舞台音楽を数々手掛け、ドキュメントを含む7作品の映画音楽を作曲。2013年より声を響き合わせるワークショップCIRCLE VOICEをスタート。2020年、その活動を主題とした映画『RESONANCE』が公開される。
<https://linktr.ee/takujaoyagi>

MENU 大分県の食材に触れる、里山里海ショートコース

vol.3

テーマ

震災から11年、災害・風評被害の
解決の一步

【日程】2022年3月18日(金)

【監修】フレンチ割烹ドミニク・コルビオーナーシェフ

ドミニク・コルビさん (Profile詳細はP02)

ばんだいジオファーマーズ

吉村和也さん(和屋)/鈴木翼さん(天授ファーム)



吉村和也 Kazuya Yoshimura

福島県磐梯町の米農家の長男として生まれる。40歳を前に実家の家業である農家を継ぐべくUターン。地元若手農家集団「ばんだいジオファーマーズ」のメンバーとして、サツマイモ(シルクスイート)をメインに生産。現在会津エリアで最大のシルクスイート農家として活動中。サツマイモの収穫体験などで会津産シルクスイート、磐梯町野菜の安心安全をPRする活動をしている。



鈴木翼 Tsubasa Suzuki

福島県磐梯町でトマトやホワイトコーンなどを栽培。農産物ブランディングや販売、トマト狩り、加工品の製造にも精力的に取り組む。地元小学校の農業講師としても活動し、種まきから収穫、販売までを教え、食育にも力を入れている。「ばんだいジオファーマーズ」を立ち上げ、現在磐梯町の農業、農産物のPR活動を行っている。

MENU 福島県の食材を使った、春を感じるショートコース

丸ビル

Daedoko

丸ビル 6F

03-3212-3313

米沢牛の出羽桜酒粕味噌煮込み焼き

1人前1,760円(税込)

出羽桜酒造の吟醸酒粕と田舎味噌の
まろやかな味噌だれを使った煮込み焼きです。



※写真は2人前となります。

どん 薩摩

丸ビル 6F

03-6256-0404

黒豚軟骨の煮込み

1,078円(税込)

鹿児島県産の黒豚の軟骨を、鹿児島県の味噌で
柔らかくトロトロになるまで煮込みました。



灘の酒と和食 御影蔵

丸ビル 6F

03-3240-1020

御影蔵特製粕汁

1,200円(税込)〜

※ランチメニューに付きます。

酒粕は、菊正宗より直送。味噌仕立ての粕汁で
とても飲み易くなっています。



沼津 魚がし鯨

丸ビル 6F

03-5220-5550

鯨屋の豪快あら汁

380円(税込)

寒い冬に具だくさんのあら汁をご堪能ください。



国際ビル

SAKE SHOP

福光屋 丸の内店

クニギワ (国際ビル) 1F

03-5288-5015

酒蔵のグラノーラ

1,080円(税込)

福光屋の味噌餅「こぼれ梅」と、有機オーツ麦ナッツ等に
純米本味噌をからめて焼き上げました。



有楽町ビル

有楽町 micro FOOD & IDEA MARKET

有楽町ビル 1F

03-6206-3196

そらくもポーク塩糀漬けとソーセージ

2,800円(税込)

「いわてそらくもポーク」をじっくりグリル。塩糀に
漬けているので、肉質はより柔らかく旨味が
ぎゅっと凝縮されています。



TOKYO TORCH Terrace

BRIANZA TOKYO

TOKYO TORCH Terrace 2F

03-6262-7862

サカエヤ熟成牛・炭火焼・ヨーグルト

4,800円(税込)

滋賀県サカエヤの熟成牛を炭火焼きに。
2種類のヨーグルトソースでどうぞ。



Sens & Saveurs

丸ビル 35F

03-5220-2701

小豆島産早掴み

オリーブオイル&レモンバター

スベルト小麦パンのセット

1,600円(税込)

ライトな北海道発酵バターと、厳選されたオリーブ
オイル、海水塩、レモンを練上げた逸品です。



丸の内テラス

ジャンピングパンダ

丸の内テラス 1F

03-6206-3920

渝州酸菜魚

(白身魚と芥子菜ピクルスの重慶式鍋)

1,480円(税込)



乳酸発酵させた酸菜(芥子菜ピクルス)と白身魚を煮込んだ重慶名物料理。そのほか、唐辛子ピクルスを使ったエビチリもおすすめ。

iiyo!!(イーヨ !!)

博多もつ鍋やまや

丸の内店

iiyo!!(イーヨ !!) B1F

03-6250-8888

極旨もつ鍋

1,580円(税込)(一人前)



やまやの「明太子」の漬け込みにも使用している、喜多屋の酒粕を使ったもつ鍋です。



新丸ビル

日本の御馳走

えん

新丸ビル B1F

03-5224-3755

熟成ぬか床

972円(税込)



今日からすぐにできる、袋で漬けるお手頃サイズ。お漬物職人が4ヵ月かけて成長させた本格派ぬか床です。



旨酒・料理

酢重ダイニング

新丸ビル 5F

03-5224-8686



彩り野菜と信州産豚肉の黒酢炒め

ランチセット ¥1,925(税込)

ディナーは単品 ¥1,650(税込)

*ランチセットにはご飯、お味噌汁、漬物が付きます。

*ランチは白米か玄米(数量限定)から選べます。

*ランチの白米と味噌汁はおかわり自由。

1年以上ゆっくりと熟成させた酢重商店の黒酢がたっぷり。ご飯が一層進む大人気メニューです。

恵比寿 笹岡

新丸ビル 5F

03-3287-9088

鯖の味噌煮定食

1,400円(税込)

※ランチのみ



国産鯖を3種類の合わせ味噌で味噌煮に仕立てました。

丸の内オアゾ

妻家房

丸の内オアゾ店

丸の内オアゾ 5F

03-3284-0108

キムチ盛合せ

720円(税込)



キムチの熟成の要は乳酸発酵。乳酸菌が野菜と有機的に調和し、キムチ特有の美味しさを楽しめます。

KOREAN 水刺間

新丸ビル 5F

03-6551-2685

ポッサムキムチ

1,350円(税込)



お刺身を韓国酢味噌で和え、松の実や果物と一緒に白菜キムチで包んだ宮廷キムチです。



MUS MUS

新丸ビル 7F

03-5218-5200

石黒種麹店さんの麹で作った甘酒

660円(税込)



全国でも珍しい種麹屋さんで作った「生」の甘酒です。

丸の内エリアの各ビルのアクセスはこちらをチェック!



HAKKO MARUNOUCHI

HAKKO TEAMBUILDING

キッチンでチーム力UP!

これからの時代は、料理でチームビルディングを



近年、世界中のクリエイティブスタジオでは、ランチやディナーの時間をシェアすることが、チームビルディングに活かされています。夕方仕事を少し早めに切り上げてチームみんなでキッチンに立ち、旬の食材をつかってディナーをワイワイとつくる。そしてみんなで一つのテーブルを囲み、同じメニューを食べ、知識ではなく感覚を共有していく。キッチンでの親密なコミュニケーションは他者への気遣いを高め、チーム力を高めることにも繋がります。人気料理人をナビゲーターに迎えた、少人数制のスペシャルなチームビルディング。

【開催日】①2022年1月20日(木) ②2022年2月15日(火) ③2022年2月18日(金)
④2022年3月17日(木) ⑤2022年3月25日(金)

【時間】18:00~19:30

【定員】1組限定(5名まで)

【参加費】おひとり6,000円(税込)※材料代・お食事代含む

※Peatixでの事前予約制(チーム・事業所でご応募ください)

詳細・申込はこちら



申込開始日 ※予定

- ① 2022年1月6日(木)
- ②③ 2022年1月18日(火)
- ④⑤ 2022年2月3日(木)

講師

1

たべものさし 村上友美さん

【テーマ】愛媛の旬を発酵食でさらに美味しく

2

料理家 大黒谷寿恵さん・演出家 大谷賢治郎さん

【テーマ】海を感じる、作る、味わう! 演劇メソッドを用いた海の幸クッキング

企画
協力

日本
財団
海
日本



3

MY Shokudo Hall&Kitchen ナビゲーター

【テーマ】日々のごはんに発酵食を取り入れよう

4

フレンチ割烹ドミニク・コルビ オーナーシェフ ドミニク・コルビさん

【テーマ】東北・味覚のレッスン -自宅のキッチンから思考を変える-

5

DELISH KITCHEN/さすてな食堂

【テーマ】DELISH KITCHEN食材活用術 -おうちの冷蔵庫からフードロスを考える-

[企画協力] DELISH KITCHEN

※当日の食事には、アレルギーを含む食材を使用する場合がございます。 ※画像はイメージです。



EAT & LEAD

たべる、つながる、生きる、ちから

「食育丸の内」が、「EAT&LEAD」として再始動。

生産者・消費者・レストランが共に手を携え、人々が心身共に健康になれる社会づくりを目指し、2008年より「食」に関する様々な活動を行ってきた「食育丸の内」が、より一層「食」を通じてひとりひとりの本来的な幸せと成長に向き合える場作りを“リード”し“伴走”をしていきたいという想いから、2021年6月より「EAT&LEAD」として再始動。常盤橋タワー3F「MY Shokudo Hall&Kitchen」を拠点として、食従事者と消費者が垣根を越え、対話を通して食に向き合うことで、ひとりひとりが「幸せの価値基準」を構築するきっかけづくりを行う様々なワークショップやプログラムを展開していきます。

【お問合せ】

HAKKO MARUNOUCHI事務局(MY Shokudo Hall&Kitchen)

info@mhk-tokyotorch.jp (受付時間:平日9:00~18:00)

※新型コロナウイルスの感染状況により、イベントは縮小開催、延期または中止となる場合がございます。

