

みんなで作る食のページ

# 食卓向上委員会



日々の料理や食事が楽しくなる、そんなお店があればステキですね。食卓を豊かにしてくれる様々な食材やサービスをご紹介。さらに、お店の方からよりおいしく食べられるポイントも聞きました。

おいしい  
ONE POINT ADVISE

NO.1

## シンプルが一番おいしい 無添加調味料の楽しみ方

無添加調味料は素材本来のうまみが凝縮しているので、シンプルに楽しむのが一番!しょうゆはお豆腐に、味噌は味噌汁に…。いつも食べているメニューだから、その違いに気づくと思います。

オーガニック・ワン 御影クラッセ店  
スタッフ松本さん



NO.2

## 熱に弱い食物酵素は 生野菜で摂取を

健康を保つために必要な「酵素」。しかし、野菜などに多く含まれる食物酵素は熱に弱いという弱点が。安全な農業不使用の生野菜でできるだけ摂ることをオススメします。

さんらいふ スタッフ田中さん



NO.3

## モッツアレラチーズを もっと楽しむヒント

トマト以外にも、イチゴ・イチジク等のフルーツやジャム、わさび醤油やカツオ節&ダシ醤油も合います!本場イタリアでは蜂蜜もメジャーです。ぜひ「常温」で召し上がってください!

bottega di gusto ciao mami 嶋田さん



NO.4

## 温め方に一工夫加えて トーストをサクフワ食感に

トーストを美味しくいただくポイントはズバリ「厚切りで外サクッ!中ふわっ!」に仕上げることです。お皿を温めてからパンを一枚ずつ置くと、蒸気がパンに戻らず美味しくなり、華やかな香りが広がります。

麦麦 シェフ・ブーランジェ 上原さん



### NO.1 自然食品 オーガニックをもっと手軽に食卓へ



西日本最大級のオーガニック・自然食品の品揃えを誇る「オーガニック・ワン」。手軽に有機食品が買える専門店として、地元はもちろん、遠方からも多くの人を訪れる。生産者から直接届く鮮度バツグンの農産物も好評だが、普段の料理をワンランクアップする調味料もオススメ!さとうきびから作る「洗双糖」や伝統の揚浜式製塩で有名な「奥能登の塩」など、造り手の思いを感じるこだわりの逸品が並ぶ。気になる商品を見つけたときは、気軽にスタッフに尋ねてみて!



生産者とのつながりを大切にしているからこそ、形が良いとはいえない規格外の野菜も取り扱う。

取扱品目は約4,000アイテム!食品だけではなく、化粧品や日用雑貨などもラインナップ。

**特典**  
「シティライフ」持参で、**写真(上)の基本調味料5品がすべて店舗価格より10%OFF!**※先着50人  
●さ(砂糖)→洗双糖(ピオマーケット)  
●し(塩)→奥能登の塩(金沢大地)  
●す(お酢)→富士酢(飯尾醸造)  
●せ(醤油)→濃口醤油(未廣醤油)  
●そ(味噌)→有機合わせ味噌(マルカワ味噌)  
(3月末まで、お一人様一回限り、御影店のみ)

**オーガニック・ワン 御影クラッセ店**  
神戸市東灘区御影中町3-2-1  
御影クラッセ1F  
営/10時~21時 無休  
☎078-806-8426



**オーガニックプラザ 芦屋店**  
芦屋市船戸町1-30  
JR芦屋駅南口階段下  
営/10時~20時 無休  
☎0797-34-2022



### NO.2 食材宅配 安心・安全をとことん追求 確かな商品を食卓へ



創業37年、近畿一円で展開する「さんらいふ」。「安全な食べ物・体に良い物」にこだわり、有機肥料で栽培した味の濃い農作物から、無添加食品、生活雑貨まで幅広い商品を日々家庭に届けている。利用方法は、毎週無料で届く商品ガイドの中から選んで注文するだけ。留守でも保冷箱に入れて配達してくれる。必ず頼まないといけないメニューもなく、必要なものを必要な頻度で自由に頼める。入会金・年会費は一切不要。さらに休会や退会も電話1本でOKと、その気軽さに魅力を感じる利用者も多い。



#### ※「4つの基準」で一つひとつ商品を厳選

- ①化学肥料・農薬を乱用しない
- ②有害な化学合成の食品添加物を含まない
- ③不自然な精製加工をしない
- ④可能な限り遺伝子組換え食品の取扱いをしない

自社工場や店舗を持たない同社は、契約栽培農家や仕入れ先との信頼関係の中で、利用者の要望に応える商品を選びぬいて紹介。もし誤って化学肥料・農薬が少量使用されている場合には情報を公開するなど、徹底した情報の透明化に努めている。



同社では、全国津々浦々の心ある生産者に直接会いに行くのがモットー。「本当に大切なものは何か?」をお互いに確認し合い、納得できる商品を選んで届けてくれる。

**特典**  
「シティライフを見た」で、**さんらいふのお試しセット**  
●季節の野菜セット(8~10品目 内容おまかせ)  
●本物の平飼いの有精卵(6個パック)  
●木次乳業の低温殺菌牛乳(1L紙パック)  
※卵と牛乳不要の場合は野菜セットのみ可。  
通常2,040円→**お試し価格 1,500円**  
(3月末まで、新規の方のみ)

**さんらいふ**  
奈良県磯城郡田原町千代19-1  
受/9時~17時(土日をはく)  
☎0120-04-2625  
otoiawase@sizen-sunlife.com



さんらいふ で検索

### NO.3 イタリア食材 厳選された本場の味を家庭で



阪神間の高級レストランでも使用される上質なイタリア食材を、家庭でも求めやすく提供する同店。目玉商品は、家族経営の牧場で手作りされている水牛のモッツアレラチーズだ。コクがあり、トロツとクリーミーな口当たりが絶品!ほか、生ハム・オリーブオイルなどもこだわりの品が並ぶ。店頭で試食できるので、ぜひその違いを味わってほしい。

イタリア好きを公言する店主の嶋田さんは元商社マン。30年間培った経験と、イタリアとの独自のパイプを活かしてこの度開店した。「ゆっくりに食事を楽しむスローフード文化も伝えていきたい」と語る。

NEW OPEN

#### ※ 選りすぐられた安全食材

イタリア食材に精通した店主が実際に現地足を運び、認めた生産者から仕入れた「本当に食べてほしい」商品のみを扱う。妥協のない姿勢は信頼できる。

**Menu**  
●ciao ciao mozza(チャオチャオモッツァ)  
.....5玉入(125g) 1,300円  
.....10玉入(250g) 2,300円

**特典**  
「シティライフを見た」で、モッツアレラチーズ購入の場合、相性バツグンの神戸産トマト「**アマルフィの誘惑**」1袋をプレゼント(3月末まで)

**bottega di gusto ciao mami**  
(ボッテガディグスト チャオマミ)  
西宮市上甲子園3-6-11  
営/月火土日曜:11時~19時  
金曜:13時~19時 近隣コインPあり

☎0798-41-6370  
https://www.facebook.com/ciaociaomami/



### NO.4 食パン専門店 くるみの香りがたまらないハードトースト風食パン



健康に良いと注目を集めるくるみ。「麦麦(バクバク)」は、食パン専門店ならではの技術で、くるみの味わいを最大限に引き出す生地を開発。ハードトースト風に焼き上げた「くるみサク食パン」を3月31日まで期間限定発売している。香ばしく、深みのある味を楽しんでみて!

#### ※ 月イチで食パン製作体験会を開催

食パン専門店の職人と一緒に食パン作りが体験できるイベントを3月から月イチで開催。親子で参加する会や大人だけの会など、様々なパターンを予定!詳細は同店公式サイトに掲載予定なので要チェック!

**【場所】** 麦麦神戸本店 ホームページは▶  
**【日時】** 公式サイトにて後日発表! コチラ! ▶  
**【参加費用】** 500円  
**【お土産】** 自分で作った食パン&お店から塩パンをプレゼント  
**【参加申込】** 公式サイトにて



(上)オメガ3脂肪酸やビタミン、ミネラルなど豊富に含まれる。そのくるみをふんだんに混ぜ込んだ自信作。  
(左)前回開催時は予約が殺到した体験会。

**Menu**  
●くるみサク食パン ..... 780円  
●こだわり食パン ..... 680円  
●わたしの食パン(オーダーメイド食パン) 1,180円  
●おまたせレーズン食パン(販売は16時~) ..... 870円  
※すべて1.5斤、税込

**麦麦** (ばくばく)

神戸本店  
神戸市東灘区御影2-34-20  
営/10時~18時 無休  
専用駐車場あり

☎078-858-8989  
https://bakubaku.co.jp/

