


デリ、マルシェ、街の名物フードまで。食のニュースが集結！
東京テイクアウト&おとりよせ238軒。  お取り寄せ
データ付き

備えあれば憂いなし！
女子のための**保存食**
I♥ストックフード。

Hanako

Ken Dome magazineworld.jp/hanako/

TOKYO FOOD SHOPPING

DELICATESSEN

進化したデリは日々の強い味方
シャルキュトリー／ベーカリーショップ併設
フレンチ惣菜／専門店／世界の味

MARCHÉ

週末の朝はマルシェへお出かけ

HEALTHY FOOD

ヘルシーフードで美しくなろう！
麴／自然派スタンド／味噌

看板娘が教える街の名物グルメ

荻窪／浜田山／高円寺／国立／丸の内・銀座
恵比寿／新宿／表参道／赤坂／新橋／月島／森下
押上／人形町／祖師ヶ谷大蔵／二子玉川／学芸大学／用賀
戸越銀座／武蔵小山／江古田／神楽坂／本郷／野方

東京テイクアウト案内。

完全保存版

おいしいものを買に行こう！

N° 1019

2012.6.14

[ハナコ] 500円

嵐 リレー連載 vol.89
櫻井 翔



食の賢者にアンケート！

わたしのリピート買いリスト

Column

長尾智子さんのびん詰めプロジェクト
渡辺有子さんのホールフードレシピ

Hanako Entertainment Therapy

舞台「灰色のカナリア」

増田貴久

ドラマ「リーガル・ハイ」

田口淳之介



FTISLAND



お酒の肴に
最高です!



11. 爽やかな辛みが爽快。

**オイルサーディン・
グリーンペッパー風味**

「パッケージがかわいいので、来客用やインテリアとして飾っても」(山戸さん)。1050円 緑 アクア
メール ☎03-5413-6341 www.aquamer.jp ㊟、㊷ほか

10. 小ぶりて食べやすい。

**天の橋立
オイルサーディン**

「油臭さも生臭さもなく、身が締まっていて、サラダやパスタに使うとよいですよ」(三原さん)。420円 緑 竹中罐詰 ☎0772-25-0500 ㊟、㊷

9. 広島産の旨味を堪能。

**スモークドオイスター
オイル漬**

「牡蠣の旨味とスモークの香りのバランスがベスト。ワインや焼酎に」(三原さん)。525円 緑 レインボー食品 ☎0120-062565 ww w.rainbowshokuhin.co.jp ㊟

Stock Food Can

ストックすれば何かと安心

缶詰

No.2

ふたを開けるだけですぐに食べられる缶詰は、便利度ナンバーワン。アウトドアに重宝したり、お酒のおつまみとしてもびっぴりの品々ばかりです。

は便利ですよ。三原 手間がかかる料理の缶詰は、お見舞いにも良さそう。三原 ご当地缶詰とか、たまに実験手みやげ的に差し入れすることもありますよ(笑)。山戸 かしわ水炊き(4)のように、きちんと作られたものと買う価値があるかも。

山戸 オイルサーディンは低い山に行くときとか荷物が重くないときに持って行きます。三原 山で食べると一層おいしそう。同じオイルサーディンでも、日本の天橋立ブランド(10)とフランスのグリーンペッパー風味(11)では、こんなに見た目も味も違うんですね。山戸 ホント! あと、缶詰って、急にお客さんが来たときに、お料理の前菜として出せるなど、使い勝手がいい存在。この味付巻ゆば(7)とか特にそう。

三原 確かに。それに、牡蠣や桃といった旬の食材の良さがギュッと詰められているっていうのは魅力を感じます。山戸 この湯むき白桃缶詰(8)なんかは一緒に優しさも詰められている感じ。手みやげとか、お見舞いにも良さそう。

山戸 ホント! あと、缶詰って、急にお客さんが来たときに、お料理の前菜として出せるなど、使い勝手がいい存在。この味付巻ゆば(7)とか特にそう。三原 確かに。それに、牡蠣や桃といった旬の食材の良さがギュッと詰められているっていうのは魅力を感じます。山戸 この湯むき白桃缶詰(8)なんかは一緒に優しさも詰められている感じ。手みやげとか、お見舞いにも良さそう。

料理研究家 山戸ユカさん
玄米食卓とアウトドア料理を得意とする。近著に『1パーナークッキング』(大泉書店)。

「南風食堂」主宰 三原寛子さん
料理ユニットとして食の企画提案などを行う。近著に『100salad Dressing』(マークス)。

丁寧で作られた逸品が
自宅で手軽にいただける。

5. ボリューム感満点の郷土汁。

越後湯之谷の けんちん汁

「山菜やキノコがたっぷり。食材すべての旨味が出ているのに、野菜がまったく煮くずれていないなんてスゴイ! 油揚げが味のアクセントに。ボリューム感も栄養度も満点の頼れる一品です」(三原さん)。367円 緑 ゆのたに ☎025-793-1000 www.yuno.co.jp ㊟、㊷ほか

6. 大粒の黒豆だけど味は繊細。

常陸大黒

「まず、豆の大きさにびっくりします(笑)。食べてみたら、まろやかな甘さに感動。スイーツに使うほか、ポテトサラダに入れてもいいと思います。豆の缶詰にありがちな崩れやすさがないのもいい」(三原さん)。630円 緑 磯山商事 ☎0291-32-3415 ㊟

7. 温めると一層おいしいゆば。

味付巻ゆば

「開けた瞬間、ゆばの香りが広がります。機重にもしっかりと巻いてあって、意外に食べ応えもあり。ゆでたタケノコやキヌサヤと一緒に盛りは立派な一品になります」(山戸さん)。1050円(3缶入り) 緑 日光ゆば製造 ☎0120-48-2313 www.nikkoyuba.net ㊟、㊷ほか

8. 自然の優しい甘みに陶酔。

**りんご缶詰/ラフランス缶詰/
湯むき白桃缶詰**

「新鮮な桃をそのまま食べてみたい。皮は1つずつ手でむいて、添加物も使わずに砂糖とレモン汁だけで作るなんて素晴らしい! パッケージも素敵です」(山戸さん)。630円/730円/630円 緑 宮澤食品 FAX0233-25-2322 ☎ ☎0233-25-2321 ㊟、㊷ほか

1. ほっとするまろやかスープ。

**札幌グランドホテル
コーンスープ缶詰**

「子どもの頃におじいちゃんに連れられて行ったレストランの懐かしい味を思い出します。コーンの甘みにバターと生クリームが加わったリッチな味わいです」(山戸さん)。368円 緑 札幌グランドホテル ☎0120-193400 asp.hotel-story.ne.jp/ec/sapporo01 ㊟、㊷ほか

2. お粥の旨味を缶に密封!

白米粥 おかゆ缶詰

「缶詰とは思えないおいしさ! 小さな子どもやお年寄りにも最適だと思います。梅干しや味噌を加えるだけでアレンジも自在。普段の朝ご飯として食べてもいいですね」(山戸さん)。420円 緑 47CLUB www.47club.jp/shop ☎キノコハウス ☎0241-49-2011 ㊟、㊷ほか

3. 新鮮なキノコと野菜に満足。

きのこ汁

「毎日の食卓にあがるような料理を非常食として保管できるのも缶詰の魅力。しかも、これはおいしい。非常時にも普段と同様な食事をサポートしてくれる優秀なストックフードだと思います」(山戸さん)。660円 緑 大沢加工 ☎0120-003078 www.kk-osawa.co.jp ㊟、㊷

4. 家で気軽に水炊きパーティ!

かしわ水炊き

「福岡出身の友人に教えてもらった、とっておきの缶詰です。野菜や豆腐と一緒に鍋に入れば、手軽に水炊きが楽しめます。中には骨つきの鶏肉が入ってるんですよ。最後の雑炊が、またおいしい」(三原さん)。735円 緑 逸膳電 ☎092-401-6666 www.itsuzenan.jp ㊟

