



繁盛の秘訣×旬レシピ×販促 旬ごろ食べごろ

-----SHUNGORO-TABEGORO-----

3月

価格高騰には回転率と食材調達の工夫で立ち向かう

近所から遠方の方にまで一目置かれる昔ながらの町食堂

定食の店 さがら 専務/相良氏



3 mar	4 apr	5 may	6 jun	7 jul	8 aug	9 sep	10 oct	11 nov	12 dec	1 jan	2 feb
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------



今月の食材

…>



旬のおすすめレシピ

…>



今月のインタビュー

…>

旬の「鯛」、その他の食材、
市場情報・祭事行事と東京の気温

國領シェフオリジナルの
「鯛の酒蒸し」
「鯛とこんにゃくの漬け串」
をご紹介

「Up Town」で
「旬」と「繁盛」を語る

★★★ 今月のいちおしメニュー ★★★

鯛ちら鍋

豪華に鯛をまるまる一尾使ったうま味溢れる豪快鍋

【今月のいちおしメニュー】とは、「今月のインタビュー」でご登場いただいたお店に旬の食材を使って、お店で人気の季節の1品や新たに開発いただいた1品など、旬のメニューをご紹介いただく企画です。



鯛を丸ごと使って骨や頭から出だしで、
はまぐりや野菜、鯛のつみれを入れ、目も口も虜になる豪華な逸品。



詳しくはインタビューページへ …>

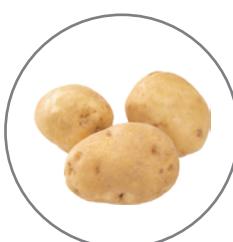
今月の食材

白身魚の代表

良質なたんぱく質が豊富に含まれている鯛は、その色合いや姿から縁起の良い魚として重宝されています。身は淡白でくせがなく、いろいろな調理法で楽しめます。



3月のその他の旬食材



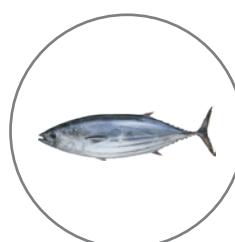
じゃがいも



レタス



セロリ



アスパラ



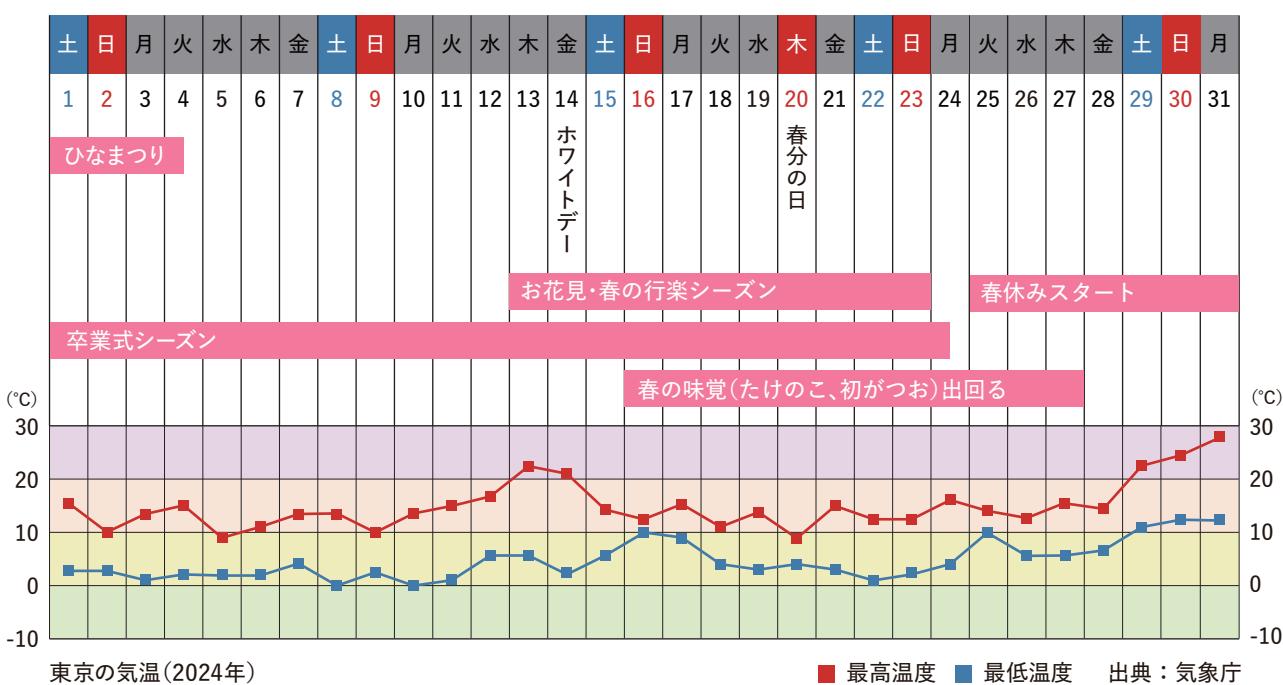
さば



山川FOCUS!

鯛は豊漁。養殖も例年並み。本来ならば九州の長崎などで獲れる魚だが、北の方で揚がっており、温暖化の影響を受けていて、獲れる魚種にも変化が出ている。

3月行事祭事と東京の気温



旬のおすすめレシピ

テーマは「シンプルに味わう鯛料理」

鯛の酒蒸し

酒に調味料を加え、ふっくら蒸し上げました



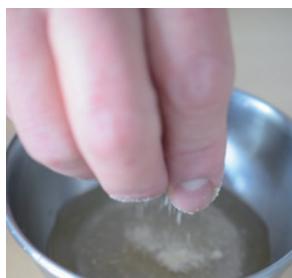
鯛(切り身・ひと口大)120g

A)-----
酒 50g
「ほんだし®」こんぶだし 5g
丸鶏がらスープ 5g

B)-----
キャベツ 60g
玉ねぎ 60g

タイム 適量
C)-----
お好みの野菜 適量

D)-----
「ほんだし®」こんぶだし 2g
「瀬戸のほんじお®」さらさらタイプ 2g



作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②蒸籠にオーブペーパーをしき、B・鯛を並べたら、①を適量かけ、タイムをのせ、別の蒸籠にCを並べて、①を適量かけ、重ねて蒸す。
- ③Dを合わせ、②に添える。

酒に「ほんだし®」こんぶだしと丸鶏がらスープを加え、調味酒に。



山川MEMO

料理酒をワンランクアップさせるうま味を付けた酒は、魚の臭みを消し、軽い味付けにも。

商品情報



「ほんだし®」こんぶだし
1kg袋



「丸鶏がらスープ」1kg袋



「瀬戸のほんじお®」
さらさらタイプ 1kg袋

鯛とこんにゃくの漬け串

香ばしく焼いた鯛を串スタイルに



材料(2人分)

A)――

鯛(ひと口大)180g
こんにゃく(ひと口大) 180g

B)――

「だし自慢」万能あわせだし 5g
しょうゆ 20g
みりん 20g
酒 20g

C)――

「味の素KKマヨネーズライトタイプ」 50g
「だし自慢」万能あわせだし 2g
レモン汁 5g
七味 少々

きゅうり(拍子木切り) 適量



作り方

- ①ボウルにBを入れてよく混ぜ、Aを漬け込む。
- ②①の水気を拭き、串に刺し、魚焼きグリル又は、フライパンにサラダ油をひき、焼く。
- ③器に②を盛り付け、合わせたCときゅうりを添える。

「だし自慢」万能あわせだしは液体和風だし。
素早く調味料となじみ簡単漬けだれに。



山川MEMO

かつお節・昆布から抽出したエキスに、調味料をバランスよく配合した「だし自慢」万能あわせだしは、味なじみも早く、だしの風味も持続。

商品情報



「だし自慢」万能あわせだし
1Lボトル



「味の素KKマヨネーズ
ライトタイプ」
1kgチューブ



大根とたいのあら煮



鯛の出汁茶漬け



コトリヤード
白いブイヤベース

今月のインタビュー

豊富なメニューの昭和食堂 山川シェフと「旬」と「繁盛」を探る。

温かくて美味しい町の食堂

山川：お店はいつ頃から始めたんですか？またお店のこだわりなど教えてください。

桧氏：地元に根付いてもう50年くらいですね。両親が始めた店で、僕ら兄妹も小さい頃から自然とお店を手伝っていました。お客様は地元の方、ご近所さんや周辺の工事現場の方、最近はテレビを見て来られる方も多いです。社長の父は「昔の親方」というような職人。料理人として美味しいもの、温かいものを早く提供して、召し上がってもらうことをモットーにしています。今日のランチのおすすめは、刺身とメンチカツの組み合わせです。上のボードに手書きで、おすすめランチをお知らせしています。またラーメンも昔ながらの食堂の味で人気があり、ラーメンを求めて遠くから来てくれるお客様もいます。最近うちのような町の食堂が消えつつあるので、家族で頑張っています。

写真）お得なおすすめランチは手書きのボードでお知らせ／ラーメンなど豊富なメニューが人気の定食屋さん。



回転率を上げてお客様に還元

山川：鯛で鍋を作っていましたが、他に鯛でどんな料理を作りますか？いろいろなものが高騰していますが工夫されていることなどありますか？

桧氏：鯛を丸ごと使って骨や頭から出るだし、はまぐりや野菜、鯛のつみれを入れた鯛ちら鍋です。鯛を使った料理だと塩釜とか、蒸したり、焼いたり、煮たり、いろいろできますが、市場から仕入れていて鮮度がいいので、刺身も美味しいです。本当にいろいろ材料が高くなっていて、値段を上げないためにも回転率を上げて、お客様に還元したいと思っています。張り紙にも書いているんですが、店内での待ち合わせや席の取り置きはできませんと。その分、並んでいただいている方に早く提供して、一人でも多くのお客様に食べていただきたい。コロナ前は夜の時間に宴会も受けていたんですが、今はフルネームがわかるくらいの、昔からの常連の方の予約しか受けていません。以前より夜は営業時間を短縮していまして、昼、夜と定食屋として営業しています。

写真）鯛ちら鍋／豪華に鯛をまるまる一尾使ったうま味溢れる豪快鍋。もみじおろしとばん酢を添えて。作り方は秘密の鯛のつみれは美味しい出汁がたっぷりしみて、ふわふわ。



美味しくなれば、それがすべて

山川：食材などの情報はどこから得ていますか？調味料はどんなものを使いですか？

桧氏：魚は市場で仕入れをしています。野菜などは自転車でスーパーや八百屋に行って、自分たちで物をみて、ここはこのくらいの値段とかいろいろ頭に入っています。食品の卸店さんの展示会にも行きます。新しいものや使ってみたい調味料などはサンプルをいただいて、店で料理長であり、社長の父に「こういうものあるけどどうだろうか」と僕がプレゼンをして、最終的に店で使うかをみんなで決めたりしますね。「ほんだし®」かつおだしは、かつ丼などの丼ぶりものに使っています。かつおの出汁感を強くするとか調節ができますし、丼つゆに入れることで昔からある味、知っている味といった感じになって、なじみのある味わいのかつ丼になります。

写真）料理は社長が担当。家族で営むアットホームで、セットメニューが豊富な町の食堂。



監修：山川武司 Takeshi Yamakawa

株式会社 Thank you 代表。レストランや食品メーカーでの商品開発などを経て、メニュー開発、撮影・スタイリング、料理教室など、食の魅力を発信。コネクションも広くトップシェフらとの交流も多い。