

いたばし ii (アイアイ) 通信

～行きたい街 板橋イナリ通り商店街～

平成 21 年 4 月号

目的

- 1 地域の魅力を地域内外に情報発信
- 2 コミュニティの核としての機能をもった魅力ある個店の創出
- 3 地域連携による協働イベントの実施

活動報告

I 東京家政大学と板橋イナリ通り商店街飲食関係店舗が共同で新しいメニューを開発

地域ふれあいステーション「コン太村」内装壁紙のデザインでも連携を行なった東京家政大学の学生 15 名と商店街の飲食関係 8 店舗が共同で「元気・健康」をテーマに新しいメニューを開発しました。近日中に各店舗のメニューに追加されます。また、商店街では、お披露目に合わせイベントを計画中です。

いたばしちゅうぼう越前 ヘルシー和風オムライス：カルシウムたっぷり・健康骨太オムライス

このオムライスは和風！卵の中身のライスにはわかめやじゃこが入っており、とろーり卵の上にはだしが効いたあんかけに貝柱。旨味たっぷりです。卵にあんかけがかかっている、まるでフワフワの茶碗蒸しのよう！あっさりしているのに引き込まれ、満足できる味に仕上がっております。このオムライス 1 食で一日に必要なカルシウムの約 50% が摂取できます。



そば処 きく池 五輪うどん：カラフルなヘルシーメニュー

オリンピックの 5 つの輪をイメージし、5 種類の具材を用いて作りました。野菜、海藻、肉、卵、かまぼこといった様々な種類の食材でカラフルなうどんが出来ました。薬味のネギは太く、身が締まっている美味しい千住葱を使用しています。豚肉の下味にはご主人の手で一から丁寧に作られた自家製のポン酢を使用、味に深みがありながら、さっぱりしていてとても食べやすくなっています。



木村屋パン店 ①うさぎ ②おもちデニッシュ：みて笑顔 食べて元気

「うさぎちゃん」は、ふんわり生地の中にカスタードクリームと小豆餡を入れました。なめらかカスタードクリームが小豆餡の甘みをひきたてています。「おもちデニッシュ」は、さっくりしたデニッシュ生地でもちもちした求肥と小豆餡を包みました。それぞれ餡に使用した小豆には、ポリフェノールが多く含まれていて抗酸化作用があり、老化を防止してくれます。また、豊富なビタミンがエネルギー代謝を円滑にしてくれるでしょう。



喜 楽 ゆず風味あんかけ焼飯（季節限定）：ゆずでお腹も心もホットあんかけチャーハン

ゆずがフンワリ香る、豚バラとキャベツのあんかけチャーハンです。豚バラ肉もゆずでさっぱりいただけるので女性にもお勧めです。昭和25年から変わらない「こだわりのスープ」を使ったあんかけはどこか懐かしいような味わいで、具材とよく絡んでチャーハンを引き立ててくれます。チャーハンに使っているご飯も、冷めても美味しい喜楽自慢のお米です。



レストラン銀月 豚肉のさっぱりしゃぶしゃぶ定食：健康金メダルメニュー！

茹でるとい調理法にこだわり、さっぱりと食べられる肉料理を考案しました。豚肉を使用することで、ビタミンB群を摂取できるようにし、トマト・かいわれ大根・レタスを添えて、ストレスで失いやすいビタミンCを補給すると共に、彩り鮮やかに仕上げました。小鉢の五目豆には、畑の肉と呼ばれる身体の構成成分になるたんぱく質を豊富に含む大豆を使用し、昆布やひじきなどからも骨を強くする効果のあるカルシウムや、腸の調子を整える繊維質を摂取でき、現代人の食事でも不足しがちな栄養素がプラスされています。



中華五十番 鶏肉だんごとチンゲン菜の豆乳煮：野菜たっぷりヘルシー中華

豆乳を取り入れ、動物性のミルク煮と異なり、さっぱりとした風味に仕上がりました。大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンと似た働きをする成分を持ち、カルシウムが骨から溶け出すのを防ぐ効果が期待できます。お団子にした鶏肉のたんぱく質は消化吸収がよく、胃腸の弱い方やご高齢の方にもオススメです。シイタケのうまみがグググッと効いていて、さっぱりだけれど味わいのあるメニューとなっています。



鳥 弘 ①骨付チキンのピザ ②自家製チキンハム：安らぎのひとつときに家庭の味を～

骨付チキンのピザの鶏肉は鳥取県の大山どりを使用しており、焼くことで鶏肉の素材を生かした甘みとコクが引き出されています。骨の周りの軟骨まで食べられるので、コラーゲンを豊富に摂取できます。自家製チキンハムはこだわりの塩に漬け込み、きび砂糖・はちみつを加えることで臭みを残さず後味さっぱり仕上げました。



喫茶フォルティシモ しいたけのチーズ焼き：カルシウムで骨から元気！

カルシウムを豊富に含んだチーズを、ビタミンDを多く含むしいたけにかけて焼きました。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。このメニューで1日に必要なカルシウム量の約1/3摂ることができます。味付けはシンプルながら、ベーコンとチーズのコクと、しいたけの独特の風味がマッチして、濃厚な味わいになっています。さらに、ベーコンの赤、コーンの黄色、パセリの緑と色鮮やかで、見た目にも可愛らしい一品に仕上げました。



【発行】
いたばし ii プロジェクト
板橋区宮本町 17-9
イナリ通り商店街会長 佐藤正