

駅から街へ、街から駅へ



京日八東丸大有
橋本重京の手楽
橋洲駅内町町

東京エキマチ Vol. 18

2018.4.10号

東京駅と街がつながるフリーマガジン



ぶらり
エキマチ
さんぽ

丸の内

二丁
紐育
ニイユウ

特集 エキマチ的 定食のススめ





表紙
『三州屋 銀座店』は開店直後からすぐに席が埋まるほどの人気店。お店の詳細はP6へ！
撮影=藤牧 徹也

WEB版東京エキマチがオープンいたしました！

<http://www.tokyostationcity.com/tokyoekimachi/>

Contents 2018年4月10日発行

東京エキマチ Vol.18

営業時間、休み、値段などの情報には変更が生じる場合があります。
年末年始の休みについては各施設・店舗にお問い合わせください。
誌面に表記されている料金は税込価格です。

- 16 心にもやさしい健康定食
- 14 ごはん屋さんで人間観察
- 12 見た目で度胆抜かれるインパクト定食
- 10 愛しの『町中華』
- 6 ○○がすごい！エキマチ定食

4 エキマチ的 定食のススメ

特集



連載

- 18 ぶらりエキマチさんぽ
丸の内 一丁紐育
- 21 裏エキマチ
わびさび公園編
- 27 読者の広場

- 22 駅・街・鉄道 information
- 24 東京駅構内MAP
- 25 便利な無料巡回バス
- 25 都心部路線図
- 26 東京エキマチMAP

読者プレゼント

応募締切◎2018年6月9日必着



いわさきちひろの『ハルカとアキラ』
1950年代中頃、キタの美術展覧会



東京エキマチ
バックナンバー
※1種類のみ

1 『東京ステーションギャラリー』
『生誕100年 いわさきちひろ 絵描きです。』5組10名様

『東京ステーションギャラリー』では、7月14日から9月9日まで、画家・絵本作家のいわさきちひろの生誕100年を記念し、回顧展を開催。これを記念し、無料招待券を5組10名様にプレゼント。

2 東京ステーションシティ
『東京エキマチ』バックナンバー 1冊 5名様

P2掲載のバックナンバーの中から1種類をプレゼント。vol番号を第3希望までご記入ください。内容は東京ステーションシティのホームページでも確認できます。
<http://www.tokyostationcity.com/>

応募要項

- ハガキに 1.お名前(ふりがな) 2.年齢
3.性別 4.ご職業 5.郵便番号とご住所
6.電話番号 7.プレゼント名
8.アンケートの回答を明記の上、郵送してください

送り先

〒101-0062
東京都千代田区神田駿河台2-3-11
NBF御茶ノ水ビル7階
㈱交通新聞社 コミュニケーションデザイン事業部
[東京エキマチvol.18]係

アンケート

- Q1: vol.18で一番面白かった記事・コーナーは？
Q2: vol.18をどこで手にとられましたか？
Q3: 『東京エキマチ』(過去を含む)を読んで、実際に行かれたおすすめのお店・施設を教えてください
Q4: ご意見・ご感想

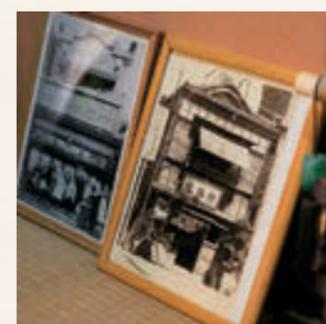


スマートフォン、タブレットからの応募はこちらから

※ご記入いただいた個人情報は「当選者へのプレゼント発送」以外の目的では使用いたしません。またアンケートの内容は『東京エキマチ』内「読者の広場」の誌面作り及び、冊子制作の参考にさせていただきます。※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

エキマチ的

定食のススメ



ごはんには汁物、おかずと、できればお新香も……
シンプルなんだけど、なぜか胸がときめく「定食」。
お盆の上に並ぶさまざまな小鉢を前に、「さて、どれから食べようか……」と、
考える時間も至福だったりします。
一人で誰にも邪魔されずに楽しみたい店、
おなかをすかせた後輩を連れて行きたい店、
おかずの多さに思わず気持ちはずむ店、
今の気分に合わせてお店を選んでみましょう。

エキマチ的定食の世界へようこそ！



Nice to EAT you! ○○がすごい!

エキマチ定食

とくにビジネスパーソンから長くひいきにされている“ザ・王道”定食を一挙ご紹介。味はもちろんのこと、歴史の重みに驚いたり、チャーミングな店主に癒やされたり……。すごいワケを知ったら、食べ慣れた味が変わるかも!?

メインがパワフル!
『咲蘭房』の
自家製麻婆豆腐



魚介のコスパ抜群!
『大衆割烹 三州屋 銀座店』の
金目煮付定食



こちらもおススメ
おすすめランチ◎800円～
(ライス・スープ・お新香・デザート付き)
五目やきそば◎800円

1 純喫茶時代から数えて38年、変わらぬ佇まい。2 中国・武漢市出身の店長が毎日作る、家庭の味のお弁当500円は200個があっという間に完売! 3 骨付き豚ロース肉をのせた排骨チャーハン 900円も人気。30食限定。

“中国のお袋の味”をごはんがすすむ定食で

にっこり笑顔がトレードマークの店長・浅野姜英さんがこの店を継いだのは10年前。純喫茶だった趣をそのままに、中国家庭料理居酒屋として昼も夜もビジネスパーソンたちの胃袋を満たしている。なんといっても人気はボリュームたっぷりのランチ。定番の自家製麻婆豆腐800円のほか、油淋鶏や豚肉の細切り炒め四川風など2週間ごとにメインが替わる2種類のおすすめランチ各800円～も楽しみだ。

さくらんぼう◎地下鉄大手町駅D3出口徒歩1分。7:30～22:00L、土・日・祝日休。千代田区丸の内1-2-1 東京海上日動ビル新館B1 ☎03・3212・7575 MAP P26 B-1

こちらもおススメ
天然ブリ叩き定食◎1100円
カツオ叩き定食◎1100円
銀むつ煮付定食◎1100円



名物「鳥豆腐」のセットは17時までのサービス!

華やかな銀座のビルの谷間に息づく昭和風情の大衆食堂。神田の「三州屋」から独立して50年、社長の岡田正之さんが毎朝築地で仕入れる魚を使った割烹料理がとにかく旨い。金目煮付定食1100円など煮付けや叩きの定食には17時までの限定サービスで、味噌汁の代わりに鳥スープが絶品の鳥豆腐が付く。味、量、値段とコスバの高さは圧倒的。昼夜通して定食が味わえるのもビジネスパーソンにとって心強い。

たいしゅうかつぼうさんしゅうや ぎんざてん◎地下鉄有楽町線銀座一丁目駅4番出口徒歩3分。11:30～21:30L、日休。中央区銀座2-3-4 ☎03・3564・2758 MAP P26 C-2



1 見逃してしまいそうな、通りから奥まった場所にある入り口。2 B酒にも合うと評判の鳥豆腐。壁に張られたお品書きの豊富さに驚く。3 社長の甥っ子で料理人を目指す岡田仁さんたちがきびきびと働く。





「17歳で跡を継いで半世紀が経っちゃったね」と歯切れのよい口調で語る店主の岩崎博茂さん。

こちらもおススメ
チキンかつ定食◎700円
豚生姜焼き定食◎850円
とんかつ定食◎1000円

有楽町ガード下の歴史とともに1世紀

昭和の趣だようガード下界隈。17席の小さな食堂を家族で営むのは3代目店主の岩崎博茂さん。1920年（大正9）、社会運動家であった祖父の岩崎善右衛門が出したおでん屋がガード下初の店舗と言われている。半世紀前、現在の場所に移転し日本食屋に。先代から続く定番のさば塩焼定食850円は皮目がパリパリ、身はふっくら。女将さんがお客さんに合わせて加減よく盛るごはんもすむ。

いわさき◎地下鉄日比谷駅A4・A5出口徒歩2分。11:00～14:30、土・日・祝日休。千代田区有楽町1-6-9 ☎03・3591・4740 MAP P26 C-1

“おねえさん”と呼ばれている店主の高橋扶佐さんのお店はアットホーム！



笑顔に癒やされる『キッチン大正軒』のスコッチエッグ定食



大正時代から続く肉屋直営ならではの満足感

昼も夜もサラリーマンが列をなしている洋食店。並んでいる間に注文をとり、席に着いた頃に「いただきます」のちょうどよいタイミング。メニューは30種以上と豊富で、揚げ物や焼き物を組み合わせたボリューム＆スタミナ満点の定食が人気だ。スコッチエッグ定食950円はメンチカツとハンバーグを同時に食べているような贅沢感。スコッチエッグとエビフライで1000円という数量限定のランチタイムサービスの定食も！

キッチンたいしょうけん◎JR有楽町駅中央口徒歩1分。11:00～14:30・17:30～20:00（夜は不定休）、水・日・祝日休。千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館B1 ☎03・3201・0147 MAP P26 C-1



1「日替わり定食は季節によりいろいろ楽しんでもらいたい」と店長の羽田勝人さん。2無垢材をふんだんに使用したすがすがしい店内。なお、朝は食券制。

編集協力=小野 和哉(都恋堂) 篠賀 典子 取材・文=味原 みずほ 撮影=小松原 亜玲



「大江戸料理屋番付」では最高ランクに位置づけ。



由緒正しい老舗割烹のヘビー級名物ランチ

創業は1850年（嘉永3）、江戸城御用も務める仕出し屋として始まった。明治期には伊藤博文や井上馨らも通っていたという。そんな由緒ある名店のランチには庶民的なメニューも並ぶ。一番人気は若鳥ひとくち揚げ（皿盛）1000円。いわゆるチキンカツだが、ひとくちではおさまらない大きさとボリュームはヘビー級。それでも、添えられた特製甘辛ソースが後をひき、女性でもべろりと平らげられる。

かつぼうしまむら◎JR東京駅八重洲中央口徒歩2分。11:30～14:00・16:30～22:30、日・祝日休。中央区八重洲1-8-6 ☎03・3271・9963 MAP P26 B-2



店先にはいつも花や緑が飾られている。

歴史に驚く『割烹嶋村』の若鳥ひとくち揚げ（皿盛）

こちらもおススメ
日替わり定食◎900円
お刺身定食（活物5種盛）◎1300円
天ぷら定食◎1700円



1代々伝わる品書きから江戸時代の味を再現した幕末会席（全8品4104円）も用意。土曜のみ、30食限定。28代目の加藤一男さん。

老舗おでん屋の極めてシンプルな逸品

醤油が香る茶めしに大きな木綿豆腐が1丁どんとのったとうめし定食670円。ランチで200食以上、客の8割が注文する看板定食だ。とうめしは、おでん種で人気の豆腐を茶めしにのせるといって、その普通連客の間で秘かに好まれた食べ方がメニュー化したもの。およそ70年注ぎ足しの甘辛くて濃い関東風のおでん出汁が浸み、硬めに炊いた米粒に柔らかな豆腐がとろけて絡む。お好みで七味や山椒を。

にほんばしおたこうほんてん◎地下鉄日本橋駅B5出口徒歩1分。11:30～13:30LO・17:00～22:15LO（土・祝日は16:00～21:45LO）、日休。中央区日本橋2-2-3 お多幸ビル ☎03・3243・8282 MAP P26 B-3



豆腐のインパクト大！『日本橋お多幸本店』のとうめし定食

こちらもおススメ
おでん定食（3品）◎800円
※おでん種はおまかせ、または選べる
お焼定食“大山鶏天然塩焼き”◎900円
仙台直送厚切り牛タン焼定食◎1500円



11923年（大正12）創業。2002年に銀座から日本橋に移転した。2おでんの持ち帰りも可。1人前（4品）980円～、缶代580円。3毎日鍋前に立つのは3代目社長から店を任されている店長の坂野善弘さん。

跡を継いで半世紀！『いわさき』のさば塩焼定食



1店内に掛かった創業当時の写真が店の歴史を物語る。2路地に付む小さな大衆食堂。

こちらもおススメ
ミックスB定食（豚しょうが焼き・エビフライ・アジフライ）◎1050円
ローズかつ定食◎1000円
カラメン定食（鶏唐揚げ・メンチカツ）◎950円



朝から定食が充実！八重洲を代表する大衆酒場

八重洲地下街ができる以前は、昭和20年代から八重洲中央口前で「大衆酒場金楽」として愛されてきた歴史を持つ。食材は毎朝築地から直送、板前による旬の料理と定食が安くて旨い。この界隈では貴重な朝定食も充実していて、朝7時開店からフル回転だ。昼の人気は日替わり定食880円。月曜はトンカツ＆イワシつみれ汁、火曜は肉豆腐＆マグロというように決まってメインのおかずが2品付く。

やえすはつふじ◎JR東京駅八重洲地下中央口徒歩1分。7:00～21:30LO（金は～22:00LO、土・日・祝日は～21:00LO）、無休。中央区八重洲2-1 八重洲地下街北1号 ☎03・3275・1676 MAP P26 B-2

こちらもおススメ
焼魚定食◎850円
お刺身定食◎910円
天ぷら定食◎910円



メインが2品！『やえす初藤』の日替わり定食



1「日替わり定食は季節によりいろいろ楽しんでもらいたい」と店長の羽田勝人さん。2無垢材をふんだんに使用したすがすがしい店内。なお、朝は食券制。



常連になりたい!

愛しの“町中華”

昔からその場所で愛され、誰もが親しめる中華食堂。それが“町中華”。エキマチの繁盛店には、今日も通いたくなる理由がありました。

水餃子は店内で毎日手作りしています!



店内には創業当初の写真が飾られている。



こちらもオススメ

- 酢豚定食◎800円
- 青椒肉絲定食◎800円
- 黒味噌鶏肉炒め定食◎800円

三喜屋

創業90年、横浜出身の初代が中華街をヒントに現在地で開業。家族経営にて現在3代目。おすすめはニラそば。シャキシャキした食感を残して炒めたニラやタマネギがほどよくごま油をまとい、ほんのりと甘く香りも良い。麺は店主自ら手打ちした細麺。醤油ベースのあっさりスープとよく絡む。開発当初は全く売れなかったが、今では店の看板メニューに。「まるで演歌、演歌の世界ですよ」と笑う店主。思い入れの詰まった人気メニューをお試しあれ。

みきや◎地下鉄浅草線宝町駅A5出口 徒歩1分。11:00~15:00・17:00~22:00、土・日・祝日休。中央区京橋 2-12-10 ☎03・3561・2216 MAP P26 C-3

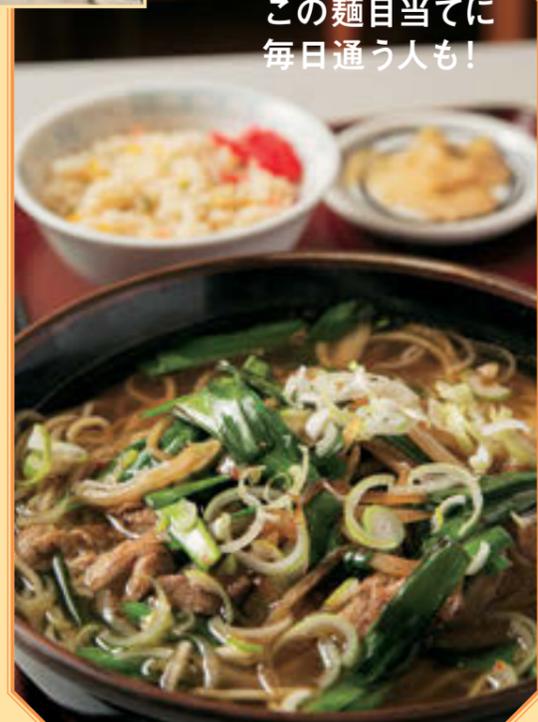
三喜屋自慢のニラそば、ぜひ食べにきてください!



常連と歓談する女将の姿も楽しい、アットホームな雰囲気。

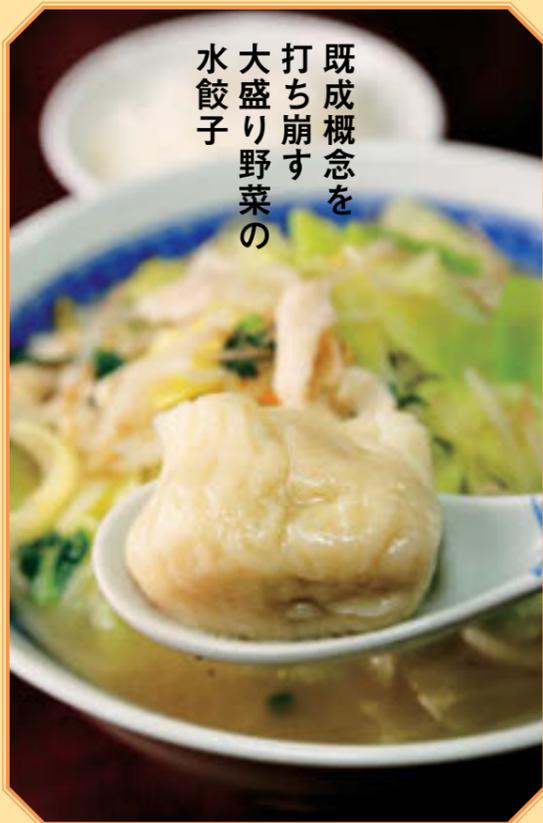


この麺目当てに毎日通う人も!



水餃子(ライス付き)900円。タンメンのようなビジュアルがインパクト大。

既成概念を打ち崩す大盛り野菜の水餃子



昔ながらの懐かしい味、揃っています!



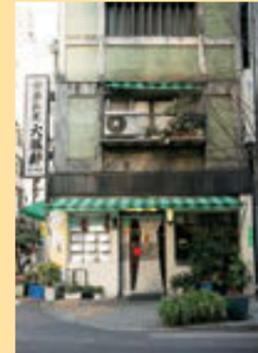
こちらもオススメ

- B定食 (ラーメン+小ライス+半餃子)◎900円
- ワンタンメン◎850円
- 五目そば◎950円

日本橋 大勝軒

初代は人形町の大勝軒本店で修業。1933年(昭和8)に開業した時には、周辺は魚河岸の名残の乾物屋などが残っていた程度。飲食店はほとんどなかったという。年月を経て、オフィスビルが立ち並びにぎやかな街へと発展。近隣に勤める人たちが足繁く通う人気店となった。街の歴史とともに歩んできたこの店の味は、時代に合わせて微調整を繰り返しつつも、開業当初の面影を残す。ラーメンにはドラム缶で焼くチャーシューとハムのトッピング、チャーハンの上には錦糸卵とグリーンピースなど、昭和風味のルックスも味わい深い。

にほんばし たいしょうけん◎地下鉄三越前駅A4出口 徒歩3分。11:00~14:00頃・17:00~21:00頃、土・日・祝休。中央区日本橋本町1-3-3 ☎03・3241・2551 MAP P26 A-3



店の歴史が刻みこまれたノスタルジックな外観。



赤い椅子が印象的な1階フロア。どこかモダンな雰囲気も。

いつまでも残したい 正統派町中華の味と佇まい



自家製麺で味わう A定食(ラーメン+半炒飯) 950円。

博雅

1948年(昭和23)創業。初代は中国・広東出身で当時の店は「広東菜館」と名乗っていた。メニューは9品ほどだったというが、今では100点を超える。名物はなんといっても水餃子だ。水餃子といえばサイドメニューのイメージがあるが、ここ「博雅」では山盛りの野菜がのった丼で登場。忙しいビジネスパーソンが野菜不足にならないようにと考案された“親心”の一品だ。丼の底には大ぶりの水餃子が6個。ニンニク不使用、ニラも少量なので、営業マンや女性でも安心だ。

はくが◎JR東京駅八重洲中央口徒歩3分。11:00~14:00LO・17:00~23:00LO (土・日・祝日は~21:30LO)、無休。中央区八重洲1-9-8 八重洲藤山ビル ☎03・3271・6125 MAP P26 B-2



店内は3フロア。中国語が飛び交う店は、現在3代目が切り盛り。

町中華の定番、麻婆豆腐定食は650円。



こちらもオススメ

- ラーメン定食◎700円
- 日替りランチ◎780円
- 中華丼◎750円

店頭には昔ながらの食品サンプルが並ぶ。



こちらもオススメ

- レバニラ定食◎850円
- 鳥唐揚げの辛子炒め定食◎850円
- 茄子の味噌炒め定食◎950円

「浅草開化楼」の麺を使ったラーメンもおすすりです



宝龍

JR有楽町駅のガード下でおよそ半世紀。「宝龍」はいつだってビジネスパーソンの味方だ。ランチタイムには無駄のない動きで抜群の回転率を誇り、営業マンにはうれしい通し営業。行き場のない愛煙家にも優しく、昼からチューハイを飲む人も。日替わり定食は麻婆豆腐ともう一品(取材時は卵とキクラゲの炒め)。ひと口目に肉の甘みを感じてから辛味がふわっと広がる麻婆豆腐は、ごはんとかきこみたい! ガタンゴトン、時折聞こえる電車の音もまた趣あり。

ほうりゅう◎JR有楽町駅京橋口すぐ。11:00~23:15LO (土・日・祝日は~21:00LO)、不定休あり。千代田区有楽町2-9-16 ☎03・3214・3994 MAP P26 C-1



自家製の食べるラー油。タマネギの甘みに箸が止まらない!



ランチの時間帯は7人体制で店を回す。

活気溢れる店で エネルギーチャージ!



平日50食限定の日替わり定食850円。コスバも最高!

ひるまず食らえ!

見た目ですぐ肝抜かれる インパクト定食!

現代はおいしさだけでなく、料理の見た目も求められる時代! インスタ映え間違いなしの、インパクトあり過ぎな定食が大集合。



最高約15cmも蒸気が噴き上がる
最強のお子様ランチ!



お茶碗の直径ほどもある、

約12cmのジャンボ餃子



リフトアップされた麺にフカヒレがキツンリ!



約18cmのロースカツで蓋が閉まらない!

カフェ&レストラン ランドマーク

機関車の煙突から煙が噴き出す様子を再現!

お子様ランチ発祥の店として知られる老舗レストラン。大人からの注文も珍しくないお子様ランチ864円は、蒸気機関車を模した赤い器が目目を引く、フォトジェニックな一品。極め付きは「到着」と同時に披露される、煙突部分からドライアイスの蒸気が噴き出す演出だ。洋食プレートとしての完成度も高く、富士山をイメージしたチキンライスや、エビフライ、ハンバーグなど、安定のラインナップ。ランチはもちろん、ビールのお供にいかが?

カフェ&レストラン ランドマーク◎地下鉄三越前駅A2出口徒歩1分。11:00~19:00LO、不定休(日本橋三越本店に準ずる)。中央区日本橋室町1-4-1 日本橋三越本店新館5F ☎03・3241・3311(大代表) MAP P26 A-3



子どもには待ち時間に遊べるシートを提供。持ち帰りもできる。



広々としたフロア。眼下に日本橋を望める、窓際の席も優雅だ。

泰興楼 八重洲本店

食べれば惚れるヤキギョウザランチ

1949年、中国山東省出身の初代店主が開業した老舗中華料理店。ヤキギョウザランチ(6個)1140円のジャンボ餃子には、初代店主が常連客の要望に応じて手作りしたという逸話があり、今も変わらない味とサイズを守り続けている。もっちり食感の皮をひと口かじれば、粗挽きの挽き肉にキャベツ、ニラ、ネギ、ショウガを加えたジューシーな餡から、肉汁がじわっとあふれ出す。お代わり自由のライスが、どどんすすむこと間違いなしの逸品。

たいこうろう やえすはんでん◎JR東京駅八重洲中央口徒歩3分。11:00~14:30LO(土は11:30~)・17:30~22:00LO(土は~20:30LO)、日・祝日休。中央区八重洲1-9-7 ☎03・3271・9351 MAP P26 B-2



「食べ応え」重視で作られた餃子は昔から変わらず愛されている。



店のパンフレット裏には、ヤキギョウザの誕生秘話を描いた漫画が。

頂上麺 筑紫楼 ふかひれ麺専門店 八重洲店

ふかひれと麺の濃厚な絡みに舌鼓

恵比寿発祥のふかひれ麺。その専門店である「頂上麺」のおすすめ、頂上麺セット(醤油味)2052円は、ふかひれの煮込みつゆそばに海老のマヨネーズ和え、ライス、杏仁豆腐が付く贅沢なメニューだ。スープの味の決め手は、毎日6時間以上煮込んだ白濁スープ。細めのストレート麺との絡みを堪能したい。デザートは濃厚かつなめらかな自家製杏仁豆腐も人気メニューのひとつで、上品な甘さとあっさりした後味がたまらない。

ちょうじょうめん つくしろう ふかひれめんせんもんてん やえすてん◎JR東京駅八重洲北口すぐ。11:00~22:00LO、無休。千代田区丸の内1-9-1 東京駅1Fキッチンストリート ☎03・5224・6080 MAP P26 B-2



ぐつぐつ煮えたつ様子は「動画映えする!」とお客さんに好評。



入り口にドーンと飾られた、ダイナミックなサメの背ビレ。

ふくい軒

器からはみ出すほどのボリュームーなカツ

福井県出身の店主・中本大輔さんが、ソウルフード・ソースカツ丼を引っさげ、2016年にオープン。ランチには、秘伝のソースにくぐらせたもも肉とロースのカツが2枚ずつ盛られた、大カツ丼1080円をどうぞ。甘辛く香り高いソースは、肉の旨味を引き立てる「福井の味」を完全に再現。その一方で、福井版よりカツを厚めに調理しており食べ応えは増している。+400円でセットにできるミニおろしそばも、店主イチ押し福井県の名物グルメだ。

ふくいけん◎JR総武本線新日本橋駅2番出口徒歩2分。11:00~14:30LO(土は~13:45LO)・17:00~22:00LO、日・祝日休(土はランチのみ)。中央区日本橋本石町4-4-16 小泉ビル1F ☎03・6262・6600 MAP P26 A-3



カツでガッツリ、そばでさっぱり、バランスよく楽しめる。



夜は福井県の酒蔵から取り寄せる地酒を多数揃えた居酒屋に。

玄米カフェ 実身美 大手町店

“実”があって“身”体に良く“美”しい食事がコンセプト。席に座ると最初に供されるのが白湯。内臓を温め、消化を助ける嬉しい心遣いだ。メニューは管理栄養士が考案。季節感に加え、目でも美しく味わえるよう工夫され、ワンプレートに20品目以上の食材が使われている。サラダには酵素ドレッシング、料理に使う塩麹なども手作りするなど、発酵食品も積極的に摂れる。200円でごはん、おかずを大盛りのできる、男性でも満足感を得られる。

げんまいカフェ さんみ おおてまちてん◎地下鉄大手町駅C14出口直結。ランチ11:00~15:00LO・カフェ15:00~17:00・ディナー17:00~20:30LO (土は~19:30LO)、日・祝日休。千代田区丸の内1-3-2 三井住友銀行東館B1 ☎03・6273・4214 MAP P26 A-1



酵素ドレッシングがたっぷりの野菜サラダ

月・水・金は玄米ごはんを雑穀や黒豆などをプラス

上/テーブル席のほか、窓に向いたカウンター席にはコンセントもある。下/壁、床、柱にも木が配されたナチュラルな雰囲気。男性でも居心地良い。

清流若鶏のチキン南蛮 ~自家製豆乳野菜タルタルソース~

バランスの良い食事で健康的に過ごしてください! (スタッフ一同)



より健康的かも! 家で食べる

Point! 20品目以上の食材が摂れるバランス食



カボチャの香草パン粉焼き

切り干し大根と菜の花のおひたし

出汁で味わう野菜たっぷりの味噌汁

無農薬カブとオレンジのハニージンジャービクルス

日替わり健康ごはん◎1200円

鹿屋アスリート食堂 丸の内店

鹿屋体育大学の栄養学講師が監修。管理栄養士が考案する全15品の主菜から3品チョイス。カロリー、塩分、糖質表示に加え、高タンパクや高铁分などをアイコン化。目的や体質に合った効率良い主菜選びができる。献立には珍しい食材も積極的に使用。体脂肪燃焼と筋肉増強効果が注目される共役リノール酸が多い「ルーミート」はアスリートに愛好者が多いカンガルー肉。高タンパク、低脂肪、低コレステロールで減量中の女性にもオススメです。

かのやアスリートしょくどう まるのうちてん◎JR有楽町駅日比谷口徒歩4分。11:00~14:30LO・17:30~21:30LO、土・日・祝日休。千代田区丸の内3-1-1 国際ビルB1 ☎03・5208・5011 MAP P26 B-1



Point! 減量にも筋肉増加にも、ケースに合わせた主菜選び

メニュー選びに迷ったらお声かけください! (管理栄養士・佐藤加奈さん)

メニューは半月に半数ずつが入れ替わるため、毎日訪れる人も、レシートにも各栄養素を記載するなど、徹底した栄養管理を行う。



ネギ塩だれの豚レバー唐揚げで鉄分補給!

スポーツ栄養学に基づいたバランス定食

なんとカンガルー肉を使ったハンバーグ!

わさびボン酢ドレッシングのグリーンサラダ

キヌアや黒米などをブレンドした「アス米」

出汁の風味を使って塩分を控えたかき玉汁

一汁一飯三主菜の定食◎970円 (主菜は半月ごとに変動、メニューは撮影時のもの)

心にもやさしい

健康定食

今春から心機一転、新しい場所や立場に緊張気味なら、ぜひ“食”を味方に! 体をいたわり、心にもやさしい健康的な定食は頼もしいパートナー。メタボ気味なあなたにも、そっと教えてあげよう。

基本セット(味噌汁、ごはん、漬物) 600円に小鉢を追加

麻婆茄子150円は味噌を効かせた和風テイスト

食感の良いブロッコリーの胡麻和え100円

ほっこり、お母さんの味に癒やされる

Point! 具たくさん味噌汁で野菜もタンパク質もしっかり摂れる

奥久慈卵を使った昔ながらのプリン100円



右/ビジネスパーソンに人気の「ジャスミン食堂」が1月15日リニューアル。左/「大衆食堂」を名乗りつつも、店内はスタイリッシュで広々。

懐かしいおふくろの味、揃っています! (スタッフ一同)



大衆食堂 フクロウ

大きなお椀に具たくさん味噌汁とご飯、漬物が基本セット。これにカウンターに並ぶ小鉢をお好みで追加する社員食堂スタイル。調理は現役のお母さんたちが担当する。食材と簡単な調理法の指示はあるものの特別なレシピはなく、まさに「お母さんが作る家庭の味」が日替わりで並ぶ。味噌汁はけんちん汁、豚汁、鶏汁の3種類で具材は週替わり。それぞれ赤出汁や白味噌などを使い分け、出汁も昆布やカツオ節などから丁寧にとった優しい味わいだ。

たいしゅうしょくどう フクロウ◎地下鉄浅草線宝町駅A2出口徒歩4分。11:30~14:00LO・17:30~22:00LO、土・日・祝日休。中央区京橋1-19-8 京橋OMビル1F ☎03・6228・6696 MAP P26 B-3



ガス釜で炊いた玄米ごはんはふっくら軟らかい

赤出汁と白味噌をブレンドした具たくさん味噌汁



13~15種類の新鮮野菜を使った彩りの良いサラダ

白身魚の唐揚げなどタンパク質がしっかり摂れる日替わり主菜

新鮮な野菜が主役の居酒屋ランチ

野菜のおいさを存分に味わってください (宮澤 毅さん)



味噌汁にも野菜たっぷり

日替わりランチ◎1000円

Point! 彩り豊かな旬の野菜サラダと無農薬十穀米

山口県産の水温貯蔵コシヒカリに10種の雑穀をブレンド

右/八重洲通りと中央通りが交差する賑やかなエリアの地下にある。左/農具や古写真が飾られた店内。故郷を訪れたような懐かしさが漂う。



帰農庵 時代おくれ

宮崎や新潟、秋田など全国の契約農家から直送される野菜はもちろん、自社農園でオーナー自らが育てたハクサイやダイコン、ブロッコリーなどもサラダや付け合わせを彩る。色鮮やかでみずみずしい野菜は旨味や甘みが豊かで、力強さが感じられる。主菜には肉や魚の動物性タンパク質をしっかりと摂れる料理を日替わりで。健康的で満腹感も得られるため、男性にも好評だ。LINEで当日のランチメニューと摂取カロリーがチェックできるのも嬉しい。

きのうあん じだいおくれ◎JR東京駅八重洲中央口徒歩5分。10:30~13:30LO・17:00~22:00 LO (土は17:00~22:00LO)、日・祝日休。中央区京橋1-1-9 レオ八重洲ビルB1 ☎03・6225・4535 MAP P26 B-3

一丁紐育

大正時代からずっと 最先端をいく街

東京駅が1914年(大正3)に開業すると、丸の内の中心は馬場先通りの「二丁倫敦」から、行幸通りへと北上。それに伴い、「一丁紐育」時代へと突入する。英国式煉瓦造りに比べ、1900年前半に輸入された米国式は効率よいフロア活用と工期短縮が可能。オフィスビル建設計画があったなかで、東京の顔となる東京駅前にあざわしい、最新鋭で一流の建築物を導入したんです」と、丸の内開発を一手に請け負う「三菱地所」広報の木寺恵理さん。場所は駅と皇居の狭間。高さ31mの

丸の内スカイラインに揃えた巨大な白い高層ビル群に、実業家たちがオフィスを構えると、丸の内は一気に日本の経済の中心地へと発展する。

そのなか、異彩を放つ建物が「日本工業倶楽部会館」だ。炭鉱夫と織女の像は、現存する日本最古のセメント彫像。総支配人の鈴木治郎さんは「日本特有の歴史のせいでしょうか。労働者の像の下を実業家のトップが出入りする玄関を設けた造りは、世界的にも珍しいんですよ」と、教えてくれた。

そして、ユニークな最先端スポットも誕生している。なかでも「インターメディアテク」は、旧東京中央郵便局時代の内装や空間を生かした学術標本展示が刺激的。「何かを感じてくれれば、それでいいんです」とは、東大と共に運営する「日本郵便」の川本高輝さん。

「ビジネス一辺倒の街から、東京を代表するグローバルな街へ」(木寺さん)を体現するように、丸の内は今なお、最先端を突き進んでいる。

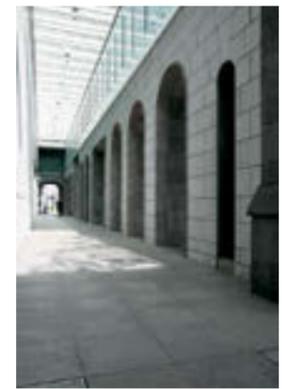


写真提供=三菱地所



高さ百尺に揃えた日本初の高層オフィス街
いっちょうニュー・ヨーク
一丁紐育

東京駅と行幸通りが整備された大正後期、東京海上ビル(現・東京海上日動ビル)を皮切りに、米国式ビルが建設ラッシュに。また、1919年(大正8)に市街地建築物法が制定されると、高さ百尺(31m)の丸の内スカイラインが決定。丸ビル、日本郵船が軒高を揃えた。さらに関東大震災後、白亜の巨大高層ビル群が連なると、丸の内はまるで、ニューヨークのようだったとか。◎JR東京駅丸の内中央口すぐ。MAP P18



光注ぐ昭和初期建築のファサード
丸の内パークビルディング

かつて三菱商事ビル、古河ビルと隣接していた丸の内八重洲ビル。3つがまとまって2009年(平成21)年、三菱一号館、丸の内ブリックスクエアを擁する巨大高層ビルへと変貌したが、1928年(昭和3)の近代建築の一部である、小松石造りのファサードが復元されている。連なるアーチが重厚で優美。くぐれば、外光を取り入れた明るい回廊だ。◎JR東京駅丸の内南口徒歩4分。千代田区丸の内2-6-1
MAP P18

写真提供=三菱地所



一丁紐育の幕開けとなった
先駆的アメリカ式ビル
東京海上日動ビル

鉄筋コンクリート造りの7階建てアメリカ式オフィスビルとして旧「東京海上ビルディング(旧館)」が1918年(大正7)竣工。設計は曾禰達蔵で、辰野金吾と共に英国人建築家ジョサイア・コンドルに学んだ。それまでの英国式赤煉瓦造りから一転した、白亜のビルは効率性を重視。だが、角が丸みを帯びた優美さも併せ持っている。1974年(昭和49)に、建て替えられた。◎地下鉄大手町駅D1出口すぐ。丸の内1-2-1
MAP P18



写真提供=三菱地所



近代化の中心地は
皇居と東京駅をつなぐ道
行幸通り

東京駅の開業に合わせて、内濠からまっすぐに駅へと延びる40間(約72m)道路が1914年(大正3)に一部開通した。さらに、関東大震災の復興整備で、和倉門交差点まで延び、一丁紐育の中心地はこの行幸通りとなる。現・新丸ビルが立つ場所は当時「東京館」(下写真・完成イメージ図)が建設中だったが、戦争激化で中止となった。◎東京駅丸の内中央口すぐ。丸の内1-2
MAP P18



一丁紐育を牽引する実業家たちの社交場
日本工業倶楽部会館

屋上の石像が印象的な建物は、1920年(大正9)建築。幾何学的意匠や渦巻き植物模様が美しい、日本では数少ないセセッション様式だ。創設以来、財界人が集う社交場で、正面玄関から入れるのは今も会員のみ。だが、別館から入る「実業家資料室」や、入り口の異なる「信託博物館」は誰でも利用可能だ。1997年(平成9)、会館西側を登録文化財として保存し、別館に組み入れる形で建て替えている。◎JR東京駅丸の内北口徒歩1分。丸の内1-4-6
MAP P18



要予約の『実業家資料室』は実業家の伝記をはじめ貴重資料の宝庫。岩崎小弥太、渋沢栄一などの肉筆書簡も保存。9:00~17:00、土・日・祝日休。別館5F ☎03・3281・1717

入場無料の『三菱UFJ信託銀行 信託博物館』は国内外の信託の歴史、小説のシーン、著名人の思いなどを展示。10:00~17:30入館、土・日・祝日休。1F ☎03・6214・6501





客船で愛された元祖ドライカレー 欧風ダイニング ポールスター

明治時代の欧州航路客船「三島丸」で考案された味を、当時の調理長より受け継ぎ再現。1952年の創業時より、牛挽き肉の元祖ドライカレー 1500円(ランチはドリンク、デザート付き1600円)が人気だ。フライドオニオンが名脇役で、日本郵船OBも懐かしむ。◎東京駅丸の内北口徒歩4分。11:00~14:00・17:00~23:00(土は11:00~17:00)、土(20名以上の予約は対応)・日・祝日休。丸の内1-4-5三菱UFJ信託銀行本店ビルB1 ☎03・3217・7411 MAP P18



研究成果も買える。飲み会用の乾杯式アミノ酸サプリメント1600円、体力式アミノ酸サプリメント2270円とゼリー18個2700円は疲れたときに。2000年以上前の古代ハス「大賀蓮」の香り、蓮香オードパルファム30ml 2160円。



革新的&実験的！ 東大の 学術標本をフリーで堪能

インターメディアテク

東大の学術標本を無料で常設展示。展示ケースなども実際の研究室で使われたもので、唯一無二の展示表現が実験的かつクールだ。時折、骨格標本の組み立てなども実演。館内は撮影禁止だが、帝大医学部時代の階段教室だけは撮影スポット。しかも、原則毎月最終金曜18時から蓄音機音楽会が開かれ、当時のイスにも座れる。◎JR東京駅丸の内南口徒歩1分。11:00~18:00(金・土は~20:00)、月(祝は翌火)休。丸の内2-7-2 K I T T E 2・3F ☎03・5777・8600 (ハローダイヤル) MAP P18

1914年の丸の内(ジオラマ)
制作：鹿児島大学 鯉坂／増留研究室＋学生有志



1964年の丸の内(ジオラマ)
制作：京都工芸繊維大学 木村／松隈研究室＋学生有志



2014年の丸の内(ジオラマ)
制作：日本大学生産工学部 廣田研究室 亀井／渡辺研究室

ジオラマが映し出す、丸の内の景観歴史 東京ステーションギャラリー

丸の内北口改札を見渡す2階回廊に3つのジオラマが並ぶ。駅開業当初の一丁倫敦時代、一丁紐育を引き継ぐ前回の東京オリンピックの年、そして現代。東京駅百周年を記念して、50年ごとに切り取り制作したもので、俯瞰で見れば、丸の内がいかに変貌を遂げてきたかが手に取るよう。◎JR東京駅丸の内北口すぐ。入館料は展覧会ごとに異なる。10:00~17:30入館(金は~19:30入館)、月(祝日の場合は翌火/会期最終週は開館)・展示替え期間休。丸の内1-9-1 ☎03・3212・2485 MAP P18



丸の内のパブリックスペースから世界を見渡す

三井住友銀行東館 ライジング・スクエア

2015年に入場無料のミュージアムが誕生。1階は地球儀を回すとリアルタイムの航空、気象など、地球の今がわかる『アース・ガーデン』で、不定期に企画展、フリーコンサートが。また、2階は『金融/知のLANDSCAPE』。7つの柱に金融に関わる歴史や偉人などのコンテンツを表示。タッチすると詳細な資料が読み解ける。◎地下鉄大手町駅C14出口すぐ。9:00~18:00、不定休。丸の内1-3-2 ☎03・6706・9020 MAP P18

言われてはじめて気付く、
マチの微細な魅力

まち

わびさび公園 編

江戸期に架けられ、1878年(明治11)に架け替えられた「弾正橋」は国の重要文化財。公園と一体化し、枯れた風情がオツ。

MAP P26 C-3

通りから
隠れて延びる
橋の脇の小さな園



現代の枯山水？
国の重要文化財の
橋梁&公園

新場橋から一段下がった、駐車場との隙間にある名もなき公園。植栽と小道があり、人目をしのんで休憩できそう。

MAP P26 B-3



首都高の
狭間に並ぶ
キッチュでポップな
フルーツイス

一見殺風景だが、レモンやリンゴなどがイスとなって点在する「楓川宝橋公園」。座れば足を、首都高を車が走り行く。

MAP P26 C-3

かつて、釘や金物のお店が連なった日本橋の「裏河岸」。橋のたもとに立つ一本の大樹を囲んで、人々が憩っている。

MAP P26 B-3



木の下で憩えば
江戸と変わらぬ
川風を感じる？



「本石町公園」に木製テーブルとベンチが。川向こうを見やれば、信号待ちの新幹線がいて、旅心がうずく。

MAP P26 A-2

ベンチがあるけど
空き地風情
でもじつは新幹線
ビュースポット！

現存する都内最古の
石橋「常磐橋」の
解体された石が借景



「神田橋公園」の小道に連なるベンチに座れば、現在修復中の国指定史跡「常磐橋」の石が隙間からのぞき見える。

MAP P26 A-1

ブランコもある
ガード脇公園で
巡回警備の猫に癒やされる

巡回警備の猫に癒やされる



ブランコにも乗れるひだまりの「常盤公園」。奥の広場には猫の立ち寄りスポットも。巡回は日々怠らないご様子だ。

MAP P26 A-2

「日本橋詰南西側」の階段を降りれば、優美な橋と川面を一緒に眺められる小広場が。座ってぼんやりしたくなる。

MAP P26 B-3

段々椅子に座って
日本橋と川を眺める
隠れスポット



ぽつんとある
ぶらさがりで
ぶらりぶらぶら

飲み屋とオフィス、高速に囲まれた京橋「紺屋橋児童遊園」。ぶらさがりにぶらさがれば、童心に返れるかも？

MAP P26 C-2

明治期より
人々を眺める
かいうんばしの
親柱

静かな川沿いの
緑道に点々と
連なる、おさぼり
誘発ベンチ

気象庁北側の「大手町川端緑道 親水広場」は、緑道を背にして、いろんなベンチが連なる。おさぼりにうってつけだ。

MAP P26 A-1



「かいうんばし」は開運ではなく海運。1875年(明治8)に架けられた石造アーチ橋の親柱周辺はこぢんまりしたオアシスだ。

MAP P26 B-3

