

美人食

ちかげの



青山景 Chikage Aoyama



14歳でCMデビューし、18歳からSTVラジオのパーソナリティを務める。2007年度ミスさっぽろを経て、現在はSTVラジオ火曜0:00~「あきことちかげのアタックヤング」、TVH土曜18:30~「旅コ三北海道」、HTB土曜9:50~「イチオシプラス」に出演中。北海道フードマイスター、食育インストラクターとして専門学校や大学、会社の研修講師を務めており、幅広い分野で活躍中。

リーズナブルに贅沢気分を味わえる鉄板焼店

2013年9月に2周年を迎え、ススキノにある「秋水ビル」に拡大移転オープンした鉄板焼き屋さん。一般的に、鉄板焼きは少し敷居の高いイメージですが「皆さんに気軽に食べに来てもらえるように」ということをコンセプトにお店づくりをしたそう。店内は、白を基調としたヨーロッパ風の広々とした空間。カウンター・ボックス・テーブル席を合わせて60席あるので、多人数の女子会や誕生日会とかで行ってみるのも良いかも！ドリンクは、輸入ワイン、ビールの他、数えきれないほどの種類がありました！

ひげオーナー 高橋さん・店長 松田さん
笑顔が素敵なイケメンオーナー高橋さんと、男らしくて頼りがいのある松田さん。腕まくりをして、熱い鉄板の前に立つ2人の姿に惚れた女性ファンたちが1人で来店することも多いそう。フランベする姿と、食欲を掻き立てるお肉の美味しいそうな匂い。どちらもたまりません！(笑) 絶品料理とイケメン2人にメロメロでした！オーナーの高橋さんは「いずれは系列店を5軒持ちたい」と意気込み、日々努力されているそう。家の近くに系列店ができれば毎日でも食べに行きたいです！



File.23 STEAK&HAMBURG ひげ

shop info 00P

札幌市中央区南6西3 秋水ビルB1F
TEL.011-521-0611
営業時間/17:00~翌6:00
(日曜・祝日LO 翌5:00)
定休日/無休



① あらびきバーグ

牛肉と豚肉のあらびきハンバーグ。定番中の定番！「ひげ」に来たら1度は注文してもらいたい一品です。普通のハンバーグとは違って旨み成分を引き出す特別な方法で作っているのだとか。その秘密の1つは、米粉をまぶして焼くこと。周りにベールを作り肉汁を閉じ込めることができるそうです。ナイフを入れる瞬間に溢れる肉汁がもうたまりません。



② ラムバーグのチーズ煮込み

ドーナツ型にこねられたラムハンバーグをクリーム仕立てのチーズフォンデュ鍋で煮込んだ一品。ラム肉はクセの強いものなので、チーズとはあまり合わないはずですが、この「ラムバーグチーズ煮込み」は本当に美味しかった！モッツアレラチーズとチェダーチーズをベースにアレンジされたフォンデュがラム肉の旨さをより引き立たせていました。プラス150円でパスタを入れてメの焼きチーズパスタを楽しむこともできますよ！「ゆくゆくは札幌の定番メニューにしたい」というオーナーの熱意を感じる逸品でした。



③ アラッチェラステーキ(ハラミステーキ)

「アラッチェラステーキ」と呼ばれる牛ハラミのステーキは、メキシコで親しまれている定番料理。ひげのハラミステーキはアメリカ産のランクが高いお肉を使っているだけにジューシー！付け合わせのカボチャ、ブロッコリー、ジャガイモ、ナス、そしてナポリタンも美味しいです。アラッチェラステーキ以外にもハンキングテンダーや、ロースステーキなどいろいろあって、それぞれの産地や特徴などがメニューに詳しく記載されていました。



④ オマール海老の姿盛

「ひげ」イチオシの海鮮メニュー「オマール海老の姿盛」！「これ、どうやって食べるの？」とメニュー表にも表記されていましたが、本当にその通り(笑)食べるのはたいへんだけど、旨みが凝縮されたオマールエビは、クセになる味わいでした！味付けは、ガーリックバターとバルサミコバターの2種類から選べます。ちかげがオススメするのはガーリックバターかな？



⑤ えびとアボカドの山わさびマヨ

わさびとアボカドのソースで和えられたエビとの相性が絶妙なおつまみ料理。鉄板焼のお店ですが、サイドメニューにもこだわりを感じます。ビールやシャンパン、ワインのおつまみに最適な一品です！



⑥ Drink Menu

インポートビールが10種類以上。その他にカクテル、焼酎など幅広く取り扱っているそう。その中で面白いメニューを発見しました！その名も「がぶのみワイン」！厳選したワインに氷を入れて提供するもので、フランス産・チリ産・スペイン産の赤・白がいただけます。気取らないところが素敵！

~ちかげの美味しい話~ なぜラム肉はヘルシーなのか？

「ラム肉ってカロリーが低くてヘルシー」という話は札幌にお住まいの皆さんはご存知ですよね？でも、なぜヘルシーでダイエットに向いたお肉なのか知らない人も多いはず！そこで、今回はラム肉について紹介しちゃいます！ラム肉には、体内の脂肪燃焼を促すビタミン様物質の「L-カルニチン」と、体内の中性脂肪やコレステロール値を調整して、動脈硬化や血栓ができるのを防ぐ効果のある「不飽和脂肪酸」が豊富に含まれているのです。ダイエットをしたい人はもちろん、血中コレステロール値が高いと悩んでいる人にもオススメしたいお肉なのです。また、ラム肉の脂肪は、融点が44度と体温よりも高いため溶けにくく、吸収されにくいのです。だからダイエットをしている人にはオススメなのです。夏までにはなんと体が軽くなった！

