

# 美人才食

ちかげの

青山千景

Chikage Ayumu



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時～「あきごとちかげのアタックマン」STV土曜18:30～「旅コミ北海道」で出演中。北海道「グ」TVH土曜18:30～「旅コミ北海道」で出演中。専門学校やフードマイスター、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。

## File.06 韓国屋台料理 マビの台所 北2条店

札幌市中央区北2条西3丁目 タケサトビルB1F  
TEL.011-522-7732  
営業時間/11:30～15:00(LO14:30)、17:00～0:00 (LO23:00)  
定休日/無休(土曜・祝日はランチ休)



韓国屋台料理 マビの台所 北2条店 店長 戸田 知織(ちおり)さん

「忙しいときでも女性のお客さんによくイジられてます(笑)」といつもお客さんとコミュニケーションを楽しんでいる店長の戸田さん。仲良くなったお客さんからソウルのオススメスポットや路線図などをまとめた旅のしおりをプレゼントされたこともあり、自身もすっかり韓国通だとか。韓国に行く機会がある方は予習として訪ねてみては? 今後は地元の季節野菜を豊富に使ったり、鶏の鍋「タッカンマリ」など新メニュー開発にも積極的に取り組んでいくと話してくれました。

これからの季節鍋が恋しくなりますよね。そこでオススメは野菜ももりもり食べられる韓国料理です。こんなところにお店があったなんて、と思ってしまうような場所に本格的な韓国料理が食べられるお店がありました。店内はオレンジの暖簾が印象的で韓国屋台のようなリラックスした雰囲気です。

## ビジネス街にある穴場! 韓国の屋台を思わせるお店 マビの台所

2008年にオープンして今年で4年目。ここ1～2年で著しく女性客が増えたそうで、10代の学生から70代まで年齢も幅広く親しまれています。コースで頼まれる方が多く、飲み放題をつけても3500円とリーズナブルですが十分な量でお腹も心も満足できること間違いなしです。

### イチオシ! ブルコギ

ジンギスカン鍋を少し平たくしたような鍋で楽しむ「韓国風すきやき」。お肉は脂身までプルプルとしていてとっても柔らかい! 鍋周りのタレの中には韓国のお餅、トッポギがよく合います。またしょうゆベースに果物を加えた秘伝のタレが、あっさりとしながらも深みのある味を生み出しています。そのまま味わうのもいいですが、一緒についでくる野菜で巻いて味わうととってもヘルシー!

### 7種の巻き野菜

こちらではお通しとして、サンチュ、リーフレタス、サニーレタス、トレビス、レタス、大葉、えごまの7種類が出ます。見た目も美しく、巻いてもよし、そのままでもよし、さらに鍋に入れてもOK。毎日3～4時間かけて野菜1枚1枚手洗いし品質管理を徹底しているそうです。



▲ブルコギ1人前850円

### サムギョブサル

ジュワジュワと焼ける音が胃袋を刺激してくれます。厚さ1cmの分厚いお肉! 豪快に長いまま一気に鉄板で焼いていきます。そしてカットした後、好きな野菜に巻いていただきます。オススメの組み合わせはこちら→サンチュにお肉をのせて、さらに大葉、ネギをおいて巻いてパクッ。大葉の香りがお肉の脂も爽やかにしてくれるので、次から次へと食べられます。焼いて→ハサミで好きな長さにカット→巻いて→食べる。この動作が食べる楽しさを印象強くしてくれます。



▲サムギョブサル1人前800円

### カムジャタン

ショウガ、タマネギ、大きなジャガイモ、季節の野菜、そしてスペアリブがゴロゴロと入った鍋料理。毎日でも食べたくなる味に衝撃を受けました! 本場韓国ではカムジャタン専門店でないとお店に行くことができない逸品です。グツグツという音と一緒にショウガの香りが広がります。スープはお店オリジナルでこのままラーメンでも食べられるほど野菜の甘みにコチュジャンの深さが重なった濃厚な味わい! 辛さもマイルドで、ショウガがスペアリブの旨みを引き立たせてくれています。スペアリブはお箸なんて使わずにかぶりついて豪快に食べちゃいましょう☆



▲カムジャタン1人前800円

### チヂミ

外はカリッと、中はモチモチとしていて、おつまみ感覚でパクパクと食べられます。甘みのあるしょうゆベースとニンニクのタレが食欲をかき立ててくれます。お鍋やお肉が焼けるまでの時間、皆とシェアできるチヂミは韓国料理の王道ですね。

### ヤンニョムチキン

ほんとと美味しかった! お酒のお供に最高な大人気メニューの1つ。鶏肉を油でカリッと揚げた後、特製の甘辛ソースを絡めて頂きます。お肉が柔らかく、少しピリッとしたタレが中までしみこんで箸が止まりません。コチュジャンにこだわったオリジナルの味付けです。



▲マッコリカクテル各種800円～

### マッコリカクテル

女性に大人気なのがとろっと美味しい韓国のお酒マッコリを使ったカクテル。私が気になったのはピアマッコリ! その名の通りピールのマッコリなのです。喉越しはビール、後味がマッコリ…。しかしいけるのです! マッコリカクテル人気ベスト3は、第1位巨峰、第2位マンゴー、第3位オレンジとのこと。



ちかげの  
美味しい話



## ～ショウガの魅力～

ショウガが体に良いことは知っている方も意外にどんな効果があるのかわからない方もいますよね。そこで今回はショウガの魅力をご紹介します。

- 1. ダイエット効果**  
身体を温めてくれることで新陳代謝が活発になり、ダイエット効果も期待できます。ショウガスープなどはカロリーも低いので、ダイエット食としてもオススメです!
- 2. お腹の調子を整える**  
不要なものを取り除き体内の様々な機能がスムーズにバランスよく働くようにすることから、下痢や便秘の解消にも効果があるといわれています。
- 3. 殺菌作用**  
肉の臭みを消してくれます。お弁当の中にショウガを使った料理などを入れておくのも効果的です。
- 4. ショウガの香りで食欲増進**  
ショウガの香り、刺激成分には食欲を増進させる独特の香りや風味があります。
- 5. 消化機能UP**  
ショウガは胃や腸の消化機能を促進し、溜まった老廃物を流してくれます。発汗作用や循環機能の活性化などデトックス効果があると言われています。
- 6. 風邪の予防&解熱効果**  
風邪は体力や免疫力が低下している時にかりやすいといわれています。ショウガを摂取し身体を温め、循環機能を高めることで風邪が悪化するのを防ぐことができます。また、熱を下げる効果もあるといわれています。生よりも熱を加えたほうがショウガの効果も高くなるのでお茶や鍋で摂取するといいですね。