

美人才食

ちかげの



鉄板焼 みつい 店長 白木政和さん

ススキノから少し外れてゆったりと過ごして欲しいと2011年12月5日にオープン。店名は白木さんの故郷、斜里町にある地域名なんだそう。「実家の小学校が廃校になったので、名前だけでも残して「昔のふるさとになりたい」と思い、決めました。」と白木さん。地元愛を感じますよね。冬は夕など季節に合わせた魚や、道産の食材を使ったメニューを展開していきたいと語ってくれました。

皆さんは鉄板焼きと聞いて高そうなイメージありませんか？でも同店はリーズナブルな上に手作りデザートをはじめとするサイドメニューも充実！1軒目でお腹いっぱい食べるのももちろん、2・3軒目としてお酒を楽しんだり、女子会にもオススメです。

ジュワ〜っと焼く音が食欲をそそる店「みつい」

西向きに位置し、場所もわかりやすい路面店。鉄板が目の前に広がるカウンター席なら、店長との会話も弾み、特等席に招待された気分ですよ。また外にはベンチがあり暖かい日にはお酒を飲みながら過ごすのも良さそうですね。

知床ポークのぶた玉

ジューシーで肉厚な知床ポークが惜みなく入っている贅沢なお好み焼き。キャベツはご実家の斜里産、生地には江別産小麦ハルユタカを使用。つなぎには粘りがしっかりとした大和芋。そして隠し味に牛乳を使い甘みとコクを出しているそう。食感はモチっとしていてフワフワ！



▲知床ポークのぶた玉 800円

富良野和牛ステーキ

鉄板焼きで最も高価でもこの値段！ちょっと驚きですね。ニンニクが焼ける匂いと共にジュワジュワ〜と音が奏でられた時にはもう唾が…。あの音は罪ですね(笑)。フランベで炎が見える演出も惜しい！牛肉の肉(ランプ)使っていて脂身が少なく、お肉ってこんなに旨みがあるのかと感じること間違いなし。まろやかな舌触りが肉の美味さを最大限に引き出してくれているのを感じます。霜降り肉を良しとしてきた近年ですが、イメージが覆されました！ガーリックチップ、岩塩ソルト、山わさびの3種類のソースでそれぞれ楽しんでみてください。



▲富良野和牛ステーキ 1500円

7種の香草サラダ

ホワイトセロリ、チャービル、イタリアンパセリ、豆苗、水菜、わさび菜、海の野菜として韓国のりの7種の香草が楽しめるサラダ。体に良さそうなものばかりですね。冬にはバクチャーやルッコラなど、季節によって内容が変わるのも楽しみの1つ。ゴマ油と唐辛子のドレッシングがちょっとクセのある野菜を食べやすくしてくれています。スッキリしているので、鉄板焼きの箸休めとしてお口直しをするのにもオススメです。



7種の香草サラダ 600円

焼きカキ

生でも新鮮で美味しいけど、鉄板焼きでも頂きました。歯応えをしっかりと感じられるほど身が詰まっています、クリーミーさに驚きます。ソースは発酵バターと生クリーム、塩こしょう。旨みを閉じ込め堪能できるのは鉄板焼きの魅力ですね。

日本酒 天穂(てんおん)

鉄板焼きにはワインですよね？とお伺いすると、「日本酒もなかなか良いですよ」という返事。是非お願いしますと出てきたのは、天穂でした。そろそろ恋しくなる熟成が常温で頂くのがオススメです。香りはフルーティさを感じさせるのですが、味わうと本当にさっぱり。辛すぎず甘すぎず、とても飲みやすいのでゴクゴク飲みすぎてしまいそうです。



▲日本酒 天穂(てんおん) 600円

デザートプレート

注文をうけてからパティシエが作るデザートは絶品でした！フォンダンショコラアイス添え500円、バナナコッタフランボワーズソース400円、きなこクッキー抹茶アイスサンド400円。これらが全て1つになったデザートプレートは甘党にはたまりません。私は特にきなこクッキーにはまりました！抹茶アイスの淡さときなこの深い味わいの絶妙なバランスの虜です。「少しずつ色々な種類のスイーツが食べたい！」という女子の気持ちをわかってきています。



▲デザートプレート 1000円



▲仙鳳産カキ 1個150円

北海道厚岸湾、仙鳳趾(せんぼうし)の昆布森と呼ばれる海域で昆布をたっぴりと食べて育った真カキ。希少価値かつ高価な味わいは、道民でもほとんど知らない隠れたブランドで、同店では年中楽しめます！

ちかげの美味しい話

～バランスが大事！～

小麦粉は大まかに強力粉・準強力粉・中力粉・薄力粉に分類されます。強力粉はパン用、準強力粉は麺用(マカロニ・スパゲティ・中華麺)、中力粉は麺用(ゆで麺、乾麺)、薄力粉は菓子用、末粉は工業用(合板用糊など) 飼料用の用途として使われています。小麦粉のエネルギーは、白米よりもやや多く、100gあたり約370kcal。成分の67〜75%が炭水化物(でんぷん)で、生命維持に必要なエネルギー源として重要な役割をはたしています。小麦粉には、6〜14%のたんぱく質が含まれていますが、たんぱく質を構成する必須アミノ酸のひとつリジンが不足しています。だからこそパンや麺などの小麦粉食品は、それだけで食べるよりも、肉類や卵、乳製品といっしょに食べることによって、おたがいの不足成分を補い合い、バランスよく栄養を摂ることができます。主食だけを食べてもダメ、それと一緒に美味しいおかずを食べることが大切なんです。

青コト景 Chikage Ayayama



14歳にCMでデビューし、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験し、現在はSTVラジオ火曜0時〜「あきこちかげのアタックヤング」、TVH土曜18:30〜「旅コシ北海道」で出演中。北海道大学、TVH土曜18:30〜「旅コシ北海道」で出演中。北海道大学、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.05 鉄板焼 みつい

札幌市中央区南3条西7丁目(西向き)
TEL.011-281-9321
営業時間/17:00~1:00(LO 0:00)
定休日/日曜日

