

# ちかげの 美人才食



皆さんはじめまして青山千景です。今月から始まったこのコラムではお店のメニューだけでなく、そこで働く素敵な“人”もピックアップし、私の感じたお店の良さをお届けしていきます。お酒もグルメも大好き！女子力アップ目指して楽しみたいよ！

青山千景  
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～「あきことちかげのアタックヤング」、TVH土曜18:30～「旅コミ北海道」で出演中。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。



## File.01 炭焼葡萄酒店 Terra

札幌市中央区南4条西2丁目 三条パーキングビル2F  
TEL.011-223-2355  
営業時間／11:00～14:30、17:00～2:00  
(金・土曜日～3:00、日曜・祝日～22:30、すべてLO)  
定休日／無休(ランチは火曜日休)



## 「ワインにこれから挑戦したい人や 飲み始めたばかりの人へ」

ムーディーでオシャレなお店に合うお酒。キュッと細いグラスを傾けてゆっくりと時間と共にワインを飲む。ワインって良い女になれそうな気がします。私は女子力アップのためにもワインを勉強しようとワインエキスパートの資格を夢見たこともありますが難しく保留中(笑)。でも好きなんですよね。堅苦しい思いもせず、1人でもふらっと立ち寄り、楽しみたいと思うお店ですね。



### 雰囲気

今年で3年目を迎える炭焼葡萄酒Terra。テラとはラテン語で地球や大地の意味。野菜も肉も魚もワインも地球からの大切な宝物。大地に感謝する思いが込められています。重厚感のある階段を上りガラス張りの扉を開けると…ふわ～っと炭火焼きの良い匂いが漂ってきました。ちょっと落ち着いたジャズの音楽が流れていて、ピアノが目飛び込んできます。  
※ピアノLIVE演奏…土曜日20:00～、日曜日19:30～

### ワインの良さを伝えてくれる気さくなスタッフ

ワインが何もわからなくても気軽に話しかけられる、気兼ねなく楽しめそうな雰囲気を感じさせてくれるのは、千葉さんの気さくな笑顔のおかげかもしれません。ワインを勉強中という千葉さんにお話をお伺いしました。「ワインって高いイメージですが、それだけが美味しいわけではないんです。リーズナブルな値段でも美味しいワインを日常で楽しめる料理と合わせて提供したいんです。リーズナブルなワインを進めてくれるソムリエってあまりいませんよね？ そんなソムリエを目指したいと思います。」と語って下さいました。「ワイン入門者」にオススメしたくなる魅力がたくさんありますね。

### 選び抜かれたワインの数々

常時40本ほど取りそろえているワインセラーの中には、294円から楽しめるワインも。普段使っていて楽しめるお店と言われるだけあって超格安！ソムリエであるオーナーを筆頭に、100本近くの試飲を重ねて選び抜かれたワインを提供するというこだわりには、値段だけじゃないことを裏付けていますよね。飲み放題メニューに赤や白のスパークリングワインがあるのも魅力ですね。

### コラーゲンたっぷり！ 昼限定のスーパカレー

ランチのみで提供されるスーパカレーのオススメは、「コラーゲンたっぷり」の牛すじ煮込みカレー！牛すじはまさにプルプル！次の日のお肌が楽しみに。「普段こんなに？ 取材だからですか？」と聞いてしまったくらい野菜が…デカイ！また、アボカドがスーパカレーに合うのは驚きでした。スープはココナッツのまろやかさがあって、程良いスパイスと香りは、ライムリーフとゴマで醸し出されているのだとか。エスニック風で鼻に抜ける風味がなんとも魅惑的な印象です。



▲ランチ限定メニュー 牛すじ煮込みスーパカレー 1,300円

### 女子定番！ パーニャカウダー

パーニャカウダーは北イタリアのお料理って知ってましたか？今回料理に合わせて下さったワインは北イタリアのすっきりとした白ワイン、イナマソアヴェククラシコヴァンソアヴェ(グラス896円)。パーニャカウダーはしぶみの少ない国産ニンニクと、オリーブ、アンチョビのシンプルなもの。野菜単体で294円からオーダーできるのも楽しみ方が広がりますね。串に刺さった野菜は炭火焼いているので深みがあり、とにかく香ばしい。また、裏技でぜひ試して欲しいことが！木箱入りでナンパリングされている10年熟成のエキストラバージンオイル。青いオリーブの香りそのままを感じることが出来るそのオイルを個別で頼むことができます。プレミアムなオリーブオイルと塩だけで楽しむ炭焼野菜は絶対に試すべき！



▲パーニャカウダーと野菜4種類盛り合わせ819円

### 他とは違う！ こだわりのピクルス

ん～！酸味ってこんなにす～っと体に入ってくるものだったっけ？と唸ってしまう美味さの野菜4種類が1皿になったピクルス。柔らかい食感と程良い甘さの長いも、ちょっと酸味が効いたカブ、クセを活かしたみょうが、甘酸っぱい定番のレンコン。一つひとつ全く違う味が楽しめるのはなぜかと伺ってみると、それもそのはず、それぞれゆず酒、醤油、梅酒など漬けているものを野菜によって変えているのがポイントだそう。野菜そのものの味と漬けるものの酸味と甘さを計算しつくしているのがわかります。シャキッと背筋を伸ばして、グビグビお酒も進みます。



▲ピクルスの盛り合わせ760円

## ～オリーブオイルの魅力～

オリーブの果実を搾り、まさに生ジュースみたいな油で、美容でも注目されているオリーブオイルは神秘的なパワーをひめています。オリーブオイルの栄養成分で最も重要なのはオレイン酸。オリーブオイル中の脂肪酸の約70～80%を占め、食品のなかでも特に高い含有率です。また、オレイン酸は酸化しにくい性質があり、ビタミンE、βカロチンも含まれ、活性酸素の害を防ぐ効果があります。オレイン酸の作用は、体内で血中コレステロールを減らし、胃酸の分泌調整や、便秘解消にも効果があります。血中コレステロール・中性脂肪が心配な方や肉類や加工食品などの摂取量が多い方にオリーブオイルはオススメです。オレイン酸は摂り過ぎても無害とされますが、オリーブオイルのカロリーは他の油と同じですから、摂り過ぎは禁物！

※「エキストラバージンオリーブオイル」の名は、厳しい法律の基に上質なオリーブを使った名称です。

ちかげの  
美味しい話

