



地域の食育ボランティアである食生活改善推進員が取材しました！



食事処しんしゅう



【価格】1,000円(税込)

※令和5年11月時点

【栄養価】

エネルギー：584cal

食塩相当量：3.1g

野菜&きのこ量：174g

【メニュー名】焼きさば定食

- ・ごはん(150g) ・焼きさば ・大根おろし ・レモン
- ・野菜サラダ ・味噌汁 ・野菜の煮物 ・漬物

【店主の工夫・こだわり】

- ・焼きさばは、大根おろし、レモン、野菜サラダを添えて、さばの旨味とさっぱり感を味わっていただけます。
- ・味噌汁は、地元産のきのこの旨味を活かしています。
- ・主食・主菜・副菜をそろえ、味のメリハリもつけています。

【取材者のおすすめポイント】

- ・ふっくらと焼きあがったさばは、包丁で皮に切れ目が入れているので食べやすかったです。
- ・野菜サラダは、添えられているレモンの酸味でおいしくいただきました。
- ・漬物や煮物は、食塩の量に配慮しながら多くの種類の野菜を使うという店主の工夫を感じました。



【メニュー名】黒姫の里 きのご鴨せいろ

- ・きのご鴨せいろ(そば、きのごと鴨のつけ汁)
- ・蒸しなすのごまだれ ・冷やっこ ・大根の醤油漬け

【店主の工夫・こだわり】

- ・長野県産の蕎麦粉で作った手打ち蕎麦は、お店の自慢の一品です。中野市の特産品の3種のきのこ(ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ)と鴨の旨味で満足感のある味わいにしました。
- ・蒸しなすを添えた冷奴は、地元豆腐店の豆腐を使用し、豆腐と蒸しなすの旨味を活かしたこだわりの一品です。

【価格】1,300円(税込)

※令和5年11月時点

【栄養価】

エネルギー：650kcal

食塩相当量：3.2g

野菜&きのこ量：166g

【取材者のおすすめポイント】

- ・そばの風味がよく感じられ、さらに具だくさんのつけ汁も工夫され、きのごと鴨の旨味がおしかったです。
- ・蒸しなすは、なすの甘みが引き出されていて、こだわりの豆腐は、大豆の味が濃く感じられました。
- ・大根の醤油漬けは、酢が効いていてよい箸休めになりました。

【店舗代表者の一言】

約8年前に健康づくり応援弁当(信州ACE弁当)を作って関係者とともに普及啓発活動を行った縁で、3つの星レストランにも取り組むようになりました。地元の食材や粉節などを利用しながら、素材の旨味を活かした料理の提供を心がけています。おいしく食べて、皆さんの健康につながるとよいと考えています。

【店舗情報】

店名：食事処しんしゅう

住所：中野市中央4-2-32

電話：0269-26-6672

営業時間：11:30~14:00

17:00~20:30

定休日：日曜日

◆お店の情報は、こちらからもご覧いただけます。

デリシャスコマチ
掲載ページ⇒

