

城取博幸の

伊那のカフェ、食事処 ②

N0152

2022年8月

城取フードサービス研究所

城取 博幸

「鳩吹公園」と「山荘ミルク」

2022-07-28 17:02:37

伊那市鳩吹公園

孫を連れて公園に行く



中央アルプスの麓

鳩がでる風車がシンボル



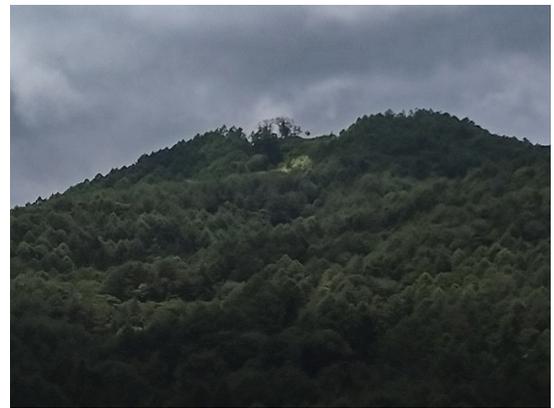
藤棚



種がなっている
山頂の一部に木がない



ハングライダーの出発地点
遊具は熱で熱くなっている



クローバーとコケの同居は珍しい ねじり草





12時まであって鐘と鳩がでるのを待つ 待っても鐘も鳴らなく鳩もでない

時計も狂っている 残念！ 昼食場所に向かう

自宅近くを紹介「グリーンファーム」はいつも買物をする直売場 「古民家カフェマツノエダ」は前回紹介した「こやぶ竹せい庵」の紹介はまたにする 「山荘ミルク」と「旬彩料理一期一会」を攻略



山荘ミルク

長野県伊那市横山風の谷9749 11時～15時

標高 1000mの高原

創業は 1982 年 1992 年に風の谷に移転

「健康な体はまず食から」と「食の会」も開催している

伊那の健康食の草分け的存在

宿泊施設も完備している



バラの時期には満開になる
今はこんな花が



テラス席
ヨーロッパの高原リゾートのレストランのようだ
孫が虫を嫌がるので屋内の席に
屋内からの景色



丸テーブル席
暖炉 信州の冬は暖炉が欠かせない
上部はレンジで煮物ができる

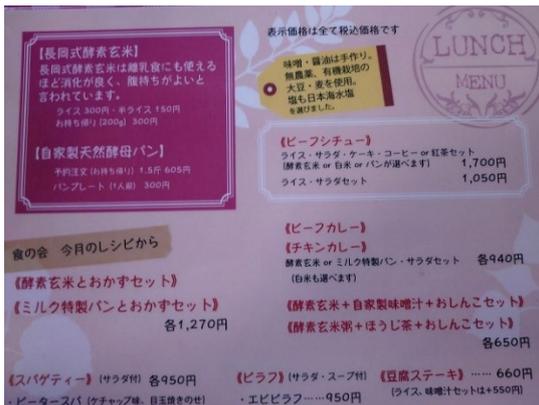


メニュー

食材はかなりのこだわり

「酵素玄米とおかずセット」と「特製パンとおかずセット」を 1270 円を注文

田舎のメリットはよい食事を安く食べられることだ



ドリンクメニュー

ケーキの気になる



ロージュース

緑野菜のスムージー 酵素玄米とおかずセット

この盛り付けのセンス 中央に天ぷらの器を載せて立体感を出している
スーパーマーケットのトレーも考えたい



長岡式酵素玄米 じゃこ添え

私が食べているものは発芽玄米と小豆を炊いて3日間保温

手間と時間をかけている

ねっとりとして食べやすい



自家製味噌の味噌汁

味噌、醤油は手作り 無農薬、有機栽培の大豆、麦を使用

塩は日本海水塩 というこだわり

味噌の香りが市販のものと違う

おいしい

季節の天ぷら 右の天ぷらは青とまと、かぶ、さつまいも、こしあぶら、舞茸

サクサクに揚がっている



野菜の洋風炒め物 バルサミコの香りがする グリルチキンとポテトサラダ、生野菜サラダ
野菜が多くヘルシーだ



自家製パンとおかずセット
パンは国産小麦、天然酵母、天然塩、天然砂糖を使用
オリーブオイルとバルサミコで
パンは外はパリッと、中はしっとり
天然酵母のいい香りがする



スープ

EMPTY DISHES

こうした野菜、穀物を使った店の殆どは女性

伊那のカフェランチの相場は 1280 円程

旦那に弁当を持たせ、こうした店でランチを楽しんでいる実態を見た



水出しコーヒーモカ クリーマーはアーモンドミルクで

アップルダボケーキ

りんごを使った長もちするケーキ クリスマスに登場するケーキ



子どもが大きなりんごをかじっている人形

テラスに出してみる



こんな環境

緑が濃く、空気もおいしい



ドッグランの施設も

伊那市は移住者が多く、カフェや食事処を営む移住者も多い

田舎に新しい食文化を持ち込んで、地元野菜を使うなど地元と融合している

住民にとってはありがたいことだ

天気も良くいい一日でした

「旬菜料理 一期一会」

2022-08-01 17:00:27

伊那市のカフェ、食事処の研究の続き

すでに古民家カフェ「マツノエダ」と「ミルク」を紹介した

次は「かんでんぱぱガーデン」近くの「旬菜料理 一期一会」



旬菜料理「一期一会」

長野県伊那市西春近 3830-3

コロナの真っ最中に開店し気になっていた

店主は縁あって木曽から伊那に移住したという



ここの経営の仕方がおもしろい

入口に案内が



数量限定 10 食「一期一会弁当」1650 円

11 時オープン 15 時閉店だが、10 時から受付を開始

火曜日と水曜日は休み

昼だけ 4 時間の営業で、しかも週休 2 日 (週 20 時間営業) でも利益が出る仕組みとは？

こんな商売ができるなら私もやってみたいものだ

11 時から一品だけの勝負だ

どうも毎日予約は埋まっているようだ

10 時 40 分に名前を書いたが、順番は 11 番目と微妙

誰かが他のメニューを頼まないと、「一期一会弁当」は食べられない

店内は 12 席 夫婦 2 人で限界の席数だ

いままでも夫婦経営のカフェを見てきたが、席数は 10 席から 12 席だ

しかも予約優先

そうしないとスタッフの数を増やさないといけない

ここの凄いことは、原価率は上がっても価値のある食事を予約を取ることで開店 11 時から席を満席にする

一時間で退店すれば、昼は 2 回転以上することができる

喫茶店の「モーニングサービス」やスーパーマーケットの「朝市」と同じだ

朝は「モーニングサービス」、昼は「ランチメニュー」、午後は「スイーツ」とタイムサービスを行うのと同じだ

30 人×1680 円=50400 円 客数は 30 名でよい

月商は 50400 円×20 日=約 100 万円

あとは原価率

原価 500 円以内に収められるかの問題だ



信州では薪ストーブを使うレストランが多い なにせ 82%が森林に囲まれているから薪はある
鰻の書



メニュー そばも毎日打っているとのこと 偶然一名が他のメニューを頼んでくれたため、補欠の私に回ってきた 三段の重箱が運ばれる 料理が溢れている



ひじきと梅の混ぜご飯はおかわり自由



お吸い物 最上段は豚の生姜焼き風、鱈の焼き物、玉子焼き、季節野菜の和え物と品数が多い重箱を広げてみると



中段は茄子の煮びたしといんげんの和え物



下段はお刺身降り合せ 昆布締めしてあるようだ
仕組みはこうなっている 下に行くに従い重箱が小さくなっている逆ピラミッド型の重箱
これはユニークだ 10食限定であるためロスなく前もって作り置きもできる
これをスーパーマーケットでも応用できないものか



デザートはブルーベリーとヨーグルト
スタッフの接客はとても丁寧 この店はコロナの真っ最中にオープンしている
その時に考えた販促であると思う 前を通りながら気になっていた
苦労されたが順調のようだ また秋にでも訪れたい店 頑張ってもらいたい

「伊那古民家 CAFE」

2022-07-25 17:01:25

南信州伊那にいますが、テレワークで原稿を書いたり、電話相談したり、企業セミナーの準備をするなど仕事はしています

リタイアした訳ではありませんので誤解がないようお願いいたします

古民家 CAFE 「matunoeda」

長野県伊那市西春近6289

「ベジブロス」をベースにしたスープカレーが名物



伊那で人気の古民家カフェ
ネット検索しても上位に来ているカフェ
古民家に少し手を加えてカフェにしている



屋のみの営業 平日でも席は満席でウェイティングも
燕の巣
室内は食品衛生法から許可されないが外は OK



昔は養蚕を行うため6部屋くらいはあった
カウンター席

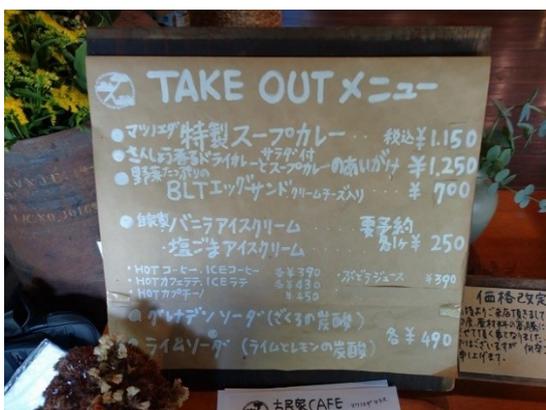
50 席ほどあるが殆どが女性



こんな景色

この景色も料金に含まれている

カレー2種類とサンドイッチの3品で勝負



メニュー サンドイッチは限定販売 アイスクリームは要予約

自分のペースで営業している

赤松の松葉サイダー



松葉に炭酸水が入っているだけ

「信州産赤松」が付加価値



製造は佐賀県のメーカー
香の物がついているのがうれしい
見事な彩



一番人気の「あいがけカレー」
ドライカレー



スープカレーと揚げ野菜
EMPTY DISHES

私にはご飯の量が多かった たくあんでキレイにした これも昔の人の知恵



手づくりドライフルーツ

予約すればフットマッサージもしてくれる

ここは元馬小屋では



朝顔の棚 日陰

この景色も付加価値

SNS が宣伝してくれる さらに人から人へと広がり客が増えてゆく なぜ、スーパーマーケットは毎日商品情報を発信しないのか インスタグラマーを採用してもいいのでは 確か 300 円くらいだと記憶している



これも時期のもの

「イングリッシュ・ブレックファースト」と駒ヶ根「シャムロック・コテージ」

2022-08-22 17:36:45

イングリッシュ・ブレックファースト イギリスロンドンで食べた「イングリッシュ・ブレックファースト」が忘れられない 目玉焼き 2 個、ソーセージ半分、ベーコン、マッシュルームソティ、ビーンズ煮、グリルトマト



他の店では

目玉焼き 1 個、ソーセージ 1 本、ベーコン、マッシュルーム、ビーンズ、グリルトマト
ここは白いんげん豆の量が多い どちらもキッシュはない

孫が全員集合しているので 5 時半に起きてつくってみた

これも「食育」の一つ

将来イギリスにいった時じーじ作ってくれたな思い出してくれればいい

前日にキッシュを焼く

ベーコン、玉ねぎ、ホーレン草を塩コショウで味付けしソティして冷す

冷凍パイシートを伸ばして器に広げる

パッケージにはアップルパイとキッシュの写真



生クリーム 100g、たまご 2 個を混ぜて具材と混ぜて 200℃のオーブンで焼く

パイシートはもったいないので切らずにそのまま使う



出来上がり

串を刺して串に付かなければ完成

淵がアップルパイのようになっているが、これはこれでいい

このまま食べた方がおいしいが冷蔵庫で冷やしておく

フルラインイングリッシュブレックファースト

じゃが芋は前日に茹でておく

マッシュルームも前日に塩コショウしてバター炒め

缶詰めの赤いんげんも前日にトマトソースとケチャップで煮しておく

とにかく手間がかかる



目玉焼きを両面焼く(ターンオーバーハード)

ソーセージ、ベーコンは同じフライパンで焼く

トマト、ポテトはオーブンで焼く

トマトもフライパンで焼いたほうがおいしいがフライパンが足りない

まあまあのお出来



子供用はハーフサイズで3人分用意した

紅茶、コーヒーで朝食

孫はよく食べてくれて完食

贅沢な朝食がでした

「イギリス人はこれを3食食べてもいい」と言っていると聞く



妻が焼いたご飯入りパンのトーストと自家製ブルーベリージャムで

さらに、ドーナツスコーン(穴あきスコーン)と自家製ブルーベリージャム、クロテッドクリーム

市販のスコーンだが焼くと香ばしくなる



市販の「中沢クロテッド」

クロテッドクリームは牛乳を低温で煮詰めたもの

中沢が日本で初めて製造

バターとはまた違い濃厚な味

スーパーマーケットは「スコーン＋クロテッドクリーム、ジャム」を提案したい

「イングリッシュ・ブレックファースト」はスーパーマーケットの惣菜やカフェで限定販売すれば名物になるかも

「シャムロック・コテージ」

長野県駒ヶ根市赤穂 24-17

シャムロックとはクローバーのこと

ここも伊那谷に移住してきた夫婦が営業

こんな坂道を登ると(写真は坂の上から撮影)



別荘地の中に立つイギリス風建物

完全予約制

看板

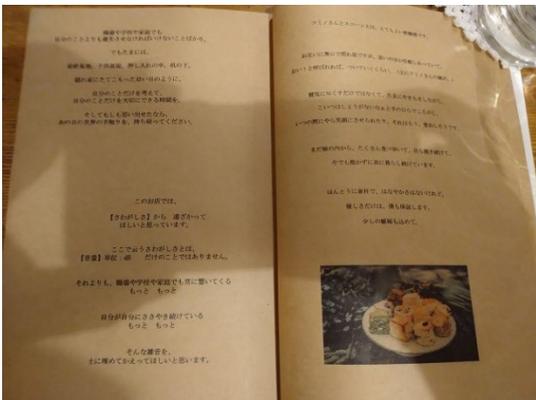
まるで別世界に迷い込んだようだ



店内は海外の物をよく集めている
 まだ若いオーナー ご主人の前職は木工職人だったという
 奥さんがキッチンを担当、旦那はホール担当
 料理の説明を丁寧に説明してくれる
 どれもかなりのこだわり



モーニングメニュー ここに「イングリッシュ・ブレックファースト」が どう調整しても影が入る
 これからはSNS の時代 照明も気にしたい
 アフタヌーンメニュー



パブメニュー

一日「三毛作」 しかも完全予約制であるため効率もよくロスはない
今度妻と二人でアフタヌーンティを試してみたい こういう店があると楽しい
4カ所の有名産地を独自の焙煎でブレンドしたコーヒー
渋み、酸味が少なくとてもマイルド



イングリッシュ・ブレックファストが出てきた
イギリス食パンは蓋をせずに焼くため山形
バターや砂糖をあまり使わないため焼くとサクサクとした食感
バターやジャムがついていないため、私はビーンズを載せて食べた
実はこの写真を参考に自分なりにつくってみたが、食材のレベルが違う



卵は両面焼き「ターンオーバーミディアム」
トマトはグリルしてある
これの方がおいしい
ベーコンは厚めのカットされている



血入りのソーセージが定番だが、日本人にはクセが強いためハーブ入りの粗びきソーセージに変えたという

キッシュはクリーミーでおいしい

じゃがいもは自家製のような

食パンは温かいうちに食べないと固くなる



さらに一品追加 イギリスの「パンケーキ」 デザートは予約してなかったので時間がかかるということなのでこれを注文



「ゴールデンシロップ」は日本の黒糖シロップのようなもの
サトウキビから砂糖を取った後の廃棄物をシロップにしたもの
同じくビール製造時の廃棄物から作られたのが「マーマイト」
リコッタチーズであっさり



コーヒー、紅茶は2杯まで
食後は紅茶にした 産地は忘れたが香りの強い紅茶 温度は高め
食器は「ノリタケ」
いろいろと勉強になりました ごちそうさまでした あまり教えたくないイギリスパブ



外に積まれた薪



絵になる

左上に時計が吊る下げてある(時間は正確でないが)

イギリスの田舎町に迷い込んだ感じだ

静かないい時間を過ごせた

「アフタヌーンセット」と「フィッシュ&チップス」も試してみたい

こんな雰囲気の中でスコッチウイスキーをちょっとだけ飲みたい

スコットランド名物の「ハギス」はメニューにないが

またお伺いします

伊那谷は移住者が多いため、新しい食文化を伝えてくれる

自然の環境も付加価値だ

田舎はいいな

好きなことができるようにもう少し働かなくては

盆の「法界膳」と「おもてなし膳」をつくる

2022-08-14 08:48:46

地元の食文化の研究

地元スーパーマーケットで食材を買い 伊那地方の盆の「法界膳(お供え用精進料理)」と「おもてなし膳」をつくってみた 子どもや孫の「食育」と「郷土料理」の伝承に繋がればいいと思っている

昔は部屋に盆棚(棚経)をつくり、きゅうりと茄子の「精霊馬」を飾った

最近は段々とその習慣が薄れつつある

私は分家なので略式で行っている



地元のスーパーマーケット「ニシザワ双葉店」

地元の食材をよく集めている老舗スーパーマーケット



「お盆のごちそう」特集



「信州のお土産 おもてなし」

魅力ある商品が満載 地元の食文化をよく知っている

それがローカル企業の強み

さっそく買物に行く

青果売場

お盆花もセンスがよくなってきた



お墓参り用を購入

お供え用フルーツ盛り



塩丸いか
信州の伝統食品
野沢菜漬け売場



馬刺し売場
高遠まんじゅうと天ぷらまんじゅう



おはぎ
五平餅、赤飯
この辺は団子タイプ



購入商品



買い忘れ商品

合計で約 1 万円

最近古民家で木製漆塗りの「お膳(大小)」と「おひつ」を買った

足が短いのでテーブルの上に置いて楽しんでいる

背筋が伸び高さがちょうどいい 食器はまだろくなものがないがこれから勉強して集めるつもりだ



法界膳(お供え用精進料理)

昔はこのくらいの料理をお供えしていた

この辺はその習慣がないが、東北では弁当タイプの「法界折」を販売している



「赤飯」は地元の餅屋さんのもの 「金時豆」のをトッピングするところもある
 天ぷらは惣菜売場の「天ぷらセット」の海老天を除いたもの
 「天ぷらまんじゅう」専用の餡入りまんじゅうを天ぷらにしたもの 浅草でも会津でも食べられている



左上から「デラぶどう」、「らくがん、ゼリー菓子」、「花豆煮」
 中央は「とうもろこし(電子レンジで加熱)」、「煮しめ(惣菜煮しめトレイ+カット高野豆腐(真空))」、地元餅屋さんの「おはぎ」
 仏壇にお供えした 置く向きが逆だったかも 本来はお墓に持って行ってお供えするものだが、最近禁止されているため自宅の仏壇にお供えした



「おもてなし膳」

料理したものは「ソーメン」を茹でたことと、「お煮がけ」、「塩いかの酢の物」をつくっただけ
他は市販のもの

ミールソリューション観点から「あったらいいなと思うもの」

- ・ソーメンは「流水麺」を使えば茹でる必要はなかった
- ・「お煮掛け(干しいたけ、油揚げ、人参を麺つゆで煮たもの)」は真空パックの完成品があればいいと思う
- ・酢の物は「スライスされたいかを酢漬け」があるため、キュウリを刻んで塩もみして混ぜるだけ



大き目のお膳に盛り付けた

左下は「野沢菜切り漬け」、「ソーメンのお煮かけ」、「馬刺しスライス」

「お煮かけソーメン」

伊那地方では法事に必ず出る料理

前もってソーメンを茹でてお椀に盛り付け、後から具と汁をかける

こうすることで大量調理が可能になった



左上から「高遠まんじゅう」、「煮しめ+高野豆腐」、「塩いかの酢の物」

中央左から「花豆煮(自家製)」、「鯉のうま煮(塩干売場)」、「五平餅(惣菜売場)」

「馬刺し」

すでにスライスされたもの 生姜醤油でいただく

信州は馬刺しをよく食べる

鮮度がよくおいしい



「鯉のうま煮」 塩干売場で売られていたもの 信州は「佐久鯉」が有名

「塩いかの酢の物」 塩丸いかをスライスし塩抜きして胡瓜(塩もみ)とわかめの酢の物に

昔は信州は山国であるため鮮度の良い魚介類はなかった



「高遠まんじゅう」「小彼岸桜の里 高遠」 日経ったまんじゅうを天ぷらにおした

「花豆煮」 前に煮たものを冷凍しておいた



以上、地元盆料理を子供や孫の「食育」の意味でつくってみた
伝統料理を一から作るのは大変だが、ミールソリューションが進化すればただ盛り付けるだけ
地元の「法界膳」「おもてなし膳」
つくってみてはどうでしょうか
とても楽しいですよ