



014



026

巻頭特集

014

“BENTO”レッスン

〈スター食堂〉完全再現2013!

「アヒルストア」の強さの原点は、なんとBENTOにあった



036



040

016 BENTOフードトラック「スター食堂」物語

齊藤輝彦

020 実録!「スター食堂」のレシピ公開

大根の干しエビ炒め、キャベツのサブジ、豚肉とキュウリの花椒炒め、
四川風麻婆豆腐、ジャガイモとナスのカレー

026 100回作ったパーフェクトレシピ 弁当編 弁当レッスン

LESSON①:満足度120% ベジ弁当—「umui」佐藤恵美子

LESSON②:野外でワインと楽しみたいフレンチ惣菜弁当—「binot」阿部剛

LESSON③:週5弁当派必見! 夕食リメイク弁当—料理研究家 真藤舞衣子

036 半歩先へ! 輸入食材で作る

NEO BENTOレッスン

料理研究家 平野由希子

040 野菜たっぷり!

世界のBENTO

「ロス バルバドス」に教わるレバノン惣菜弁当

「マイマイ」に教わるベトナム定食屋弁当

イーストアフリカ

「溢彩流香」に教わる中国お母さん弁当

「ショナ ルバ」に教わるインド・ベンガル地方の弁当

048 動くビストロ!?

フードトラックの肉系BENTO

「グリルトウキョウ」「グリーンスペイン」「SNダイニング」

051 Column フードトラックから始める店づくり

「ワークストア・トウキョウドウ」「マンチズバーガー」

052 新・おむすび提案 「おむすび まるさんかく」

054 新・サンドイッチ提案 「ホットサンド倶楽部」

056 「ロックフィッシュ」間ロー就さんPRESENTS 10秒スキマレシピ

048



060

058 ランチボックス&フードコンテナカタログ

060 Paris, London, Torino, Madrid 世界のBENTO事情



第2特集

066 第4回

全国お宝食材コンテスト 結果発表!

066

- 顧問 金井 満
Mitsuru Kanai
- 発行人 坂西理絵
Rie Sakanishi
- 編集顧問 齋藤 壽
Hisashi Saito
- 編集長 君島佐和子
Sawako Kimijima
- 副編集長 伊東由美子
Yumiko Ito
曾根清子
Kiyoko Sone
- 編集 小倉 文
Aya Ogura
林 律子
Ritsuko Hayashi
亀山小絵子
Saeko Karneyama
加納史子
Fumiko Kano
北 京子
Kyoko Kita
松元美樹
Miki Matsumoto
- 営業企画 須賀智子
Tomoko Suga
鳥山祐加子
Yukako Toriyama
千葉敦子
Atsuko Chiba
浅井裕喜
Yuki Asai
鈴木貴亮
Takaaki Suzuki

- デザイン 片岡修一(PULL/PUSH)
Syuichi Kataoka
近藤正哉(キングコン・デザイン)
Masaya Kondo
両澤絵里(キングコン・デザイン)
Eri Morosawa
遠藤百合子
Yuriko Endo
中嶋香織
Kaori Nakajima
庄司 誠(EBITAI DESIGN)
Makoto Shoji
関口佳香里(PULL/PUSH)
Kagari Sekiguchi
伊波ひとみ(water_planet)
Hitomi Iha

- 発行 株式会社 料理通信社
〒160-0022
東京都新宿区新宿 1-28-3
川辺第二ビル7F
TEL 03-5919-0445
FAX 03-5919-0448
amanagroup

- 発売 株式会社 角川春樹事務所
〒102-0074
東京都千代田区九段南
2-1-30
TEL 03-3263-5881
FAX 03-3263-6087

- 印刷・製本 凸版印刷株式会社

©料理通信社 2013
禁無断転載・複写
Printed in Japan

068 選定品はこの26品に決定
～食材紹介&現地ルポ

077 Column 六次産業化って何?

078 有識者審査員に質問!

ジャーナリスト 向笠千恵子 「福島屋」福島徹 「office musubi」鈴木裕子

080 料理人審査員による講評&レシピ

「ラ・ブランシュ」田代和久 「uguisu」「organ」紺野真 「神保町 傳」長谷川在佑



092



094



101



連載

- 001 表紙のレシピ
- 005 TABLE WARE
- 007 KITCHEN WARE
- 009 FOOD
- 010 World Topics
——Barkeley, Ho Chi Minh City, Sydney, Paris, London, Firenze, Barcelona
- 012 クリエイション魂 53——リオネル・ベカ
- 086 クリエイター・インタビュー 64
——ヤマシタリョウ(現代アーティスト、眼鏡作家)
- 088 食の世界の美しき仕事人たち 75
——榎村賢哉
(WEBショップ&厨房付きシェアオフィス管理人)
- 090 何でもテイasting講座 64——バック入りご飯
- 092 新米オーナーズ・ストーリー 75——「アンビグラム」
- 094 食のプロを刺激する店 86——「ボブファンデーション」
- 096 絶対作れる! 挑戦レシピ 70——「アメッツ」生ハムのクロケッタ
- 100 続・これだけは知っておきたい
イタリア土着ブドウ品種 26
——ネロ・ダーヴォラ(シチリア州)
- 101 安くて旨くて、何が悪い! 71——大阪・船場「平岡珈琲店」
- 102 世界に伝えたい日本の老舗 59——「比良山荘」
- 104 Information
- 106 new open
- 107 バックナンバー
- 108 スペシャルプレゼント&定期購読
- 109 WEB料理通信のご案内
- 110 月と星から学ぶ食の占星学
- 112 次号予告・編集後記