



第2特集

# 063 体を温めるスパイス活用術

064 メタボが気になるお手伝いハルコがスパイスの達人に弟子入り!

066 愛妻家ハルコが冷え症のオクサマに捧げるスパイス活用レシピ

070 達人に聞く、体を温めるスパイス使い  
「さだ吉」三浦俊幸——「流して、補う」を同時に満たす春の3品  
「中国食堂261」中尾信次——ショウガづくしでも単調にならない秘訣

074 江戸料理に学ぶ意外なスパイス使い  
「七草」前沢リカ

076 私のウィンター・スパイス活用術  
アンリ・シュロフ



- 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  
八木京子 Kyoko Yagi  
亀山小絵子 Saeko Kameyama
- 営業企画 鳥山祐加子 Yukako Toriyama  
村田征子 Yukiko Murata  
千葉敦子 Atsuko Chiba  
浅井裕喜 Yuki Asai  
岡田由衣 Yui Okada

- 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

- 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

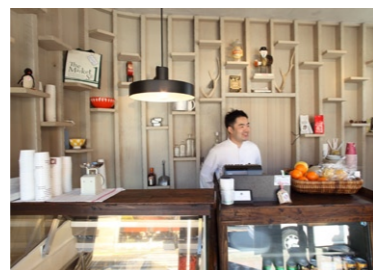
- 発売 株式会社 角川春樹事務所 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-27 二葉第1ビル TEL 03-3263-5881 FAX 03-3263-6087

- 印刷・製本 凸版印刷株式会社

085 新連載体験イベント報告  
内藤和雄さんがナビゲートする「イタリア土着品種ワイン×郷土料理」



084



088



098

連載

- 001 表紙のレシピ
- 005 TABLE WARE
- 007 KITCHEN WARE
- 009 FOOD
- 010 World Topics  
——Sydney, Bruxelles, Firenze, New York, Paris, Barcelona
- 012 クリエイション魂 29——奥田 透
- 084 これだけは知っておきたい「イタリア土着ブドウ品種24」 5  
——スキアーヴァ (トレンティーノ=アルト・アディジェ州)
- 086 クリエイター・インタビュー 43——内澤旬子
- 088 新米オーナーズ・ストーリー 53  
——「The Market SE1」
- 090 食の世界の美しき仕事人たち 52  
——菜穂子 (「山形ガールズ農場」代表)
- 092 何でもテイステイング講座 41——ベーコン

- 094 絶対作れる! 挑戦レシピ 42  
——「和の食 いがらし」親子井
- 098 食のプロを刺激する店 58——「ル・ルソール」
- 100 CLOSE UP 23  
——ルクセンブルク大公国ロベール殿下
- 101 安くて旨くて、何が悪い! 45  
——京都・西木屋町四条下「食堂おがわ」
- 102 世界に伝えたい日本の老舗 23  
——「土手の伊勢屋」
- 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 料理通信ONLINE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



020

巻頭特集

# 014 週3日通いたい「東京バル」店とレシピ

016 「東京バル」と呼びたくなる“現象”がいかに起こってきたか

018 町に1軒バルを! 「vivo daily stand」の50年計画

020 週3日以上通いたい東京バルガイド  
高田馬場「vivo daily stand 高田馬場店」 三軒茶屋「日仏食堂トロワ」  
北千住「ボケロン」 築地「魚河岸バル 築地TAMATOMI」 代々木上原「カンドクラブバー」

026 バルは都市の中継点、そのゆるやかなつながりが心地よくて。

028 地方だからできるバルの形  
栃木・鹿沼「ル・ペリカン・ルージュ」

031 関西バル最新動向  
京都——実力店の新展開 「トラットリア パール イル・ギョットーネ」「縄手ワイン食堂」「シロンブレ」  
大阪——お値打ち偏愛系 「たこりき」「けむバー(けむり・ザ・パーク)」「泡のむねん」  
神戸——現地直球派 「ルナ・バルバドス」「パール・ラフフィナート」「アマレーナ」



035

035 連日満席な東京バルの、週3日食べたい味レシピ

代々木公園「アヒルストア」 鎌倉「満月ワインバー」  
三軒茶屋「ミャンカー」 大阪・心斎橋「バルマスタート」

044 今、食べたい、つまみたい、作りたい! シンプル野菜レシピ

046 東京バルの定番メニューアイデア比較

その1 オムレツ  
その2 クイック煮込み  
その3 プチオープン料理  
「ボケロン」「カンドクラブバー」「チュカテ」「TAKADA no BAR」「西荻スイッチ」  
「バルマスタート」「日仏食堂トロワ」「marucan」

052 東京バルの「自家製」レシピ

オイルサーディン「イタバー&ダイニング」  
グリッシーニ&パン「クオーレ・フォルテ」

056 東京バル 味の逸品

058 深夜に見てよし、食べてよし 愛しのシンプルスイーツ



046



058