

チェックリストで腸を総点検!

Cover
中条あやみ

Good for Health

CLOSE UP

KEN☆Tackey

加藤シゲアキ

本気の腸活。

スッキリ変わる、するっと変わる!



食べもので変える!
マッサージで変える!
ドリンク&サプリで変える!
エクササイズで変える!

生活習慣で変える!

毎日食べたい
腸活フード!

ヨーグルト
BOOK
&
納豆大研究。

CLOSE UP

橋ケンチ／黒木啓司
関口メンディー (from EXILE)

Red Velvet

2018.7.25 No.2111 ¥580 特別定価



コンクリートの床と白い壁、ダークブラウンの本棚やカウンターが調和するスタイリッシュな空間。ここでお母さんの手料理を思い出す味に出会えるとはオドロキ。女子会にも人気。

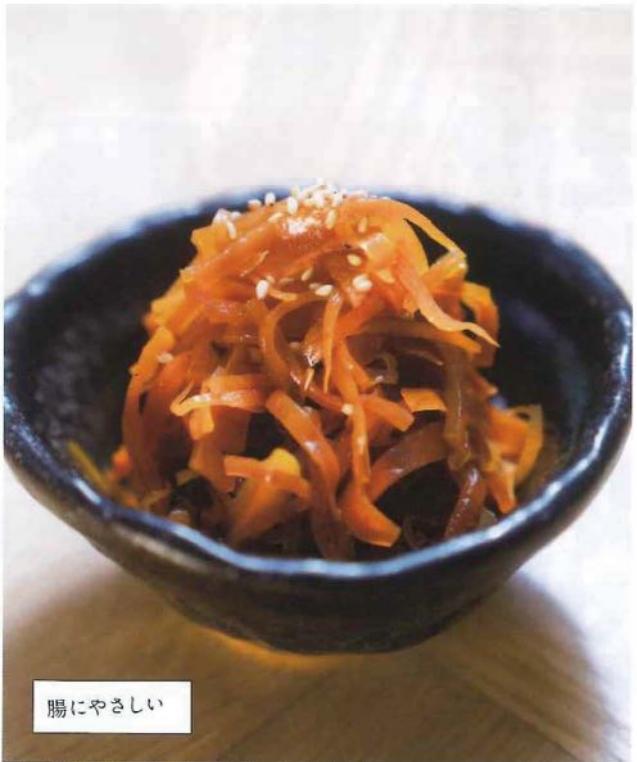


コンセプトは
“コミュニティ
食堂”

17時からのディナータイムには、焼き魚、鶏のからあげ、きんぴらなど、家庭料理がラインナップ。お酒にもご飯にも、使い勝手のいい空間に。おふくろの味にはっこりし、お酒を片手に楽しく語らえれば、ココロの元気もフルチャージできる。“コミュニティ食堂”をコンセプトに、食や時間の共有を介して、人と人が繋がれる場を目指したいという。

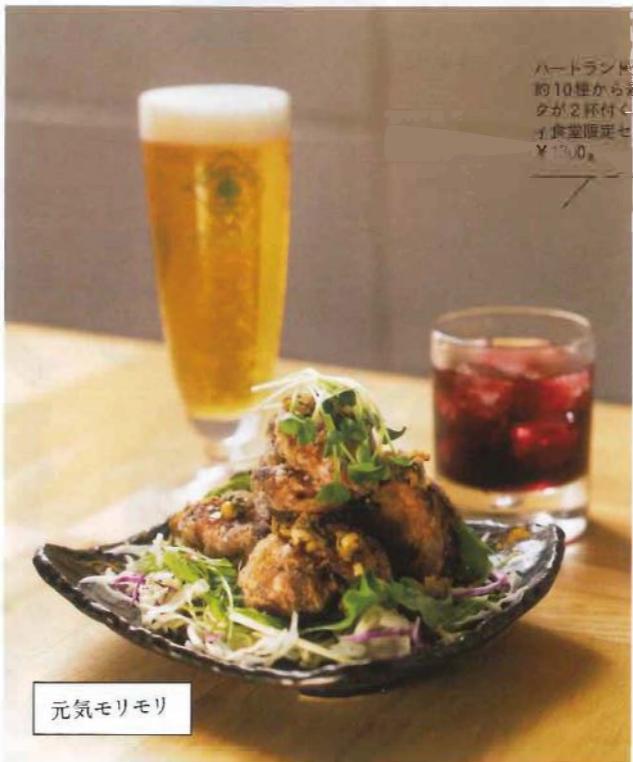
DINNER

軽く一杯派もしっかりご飯派も、
楽しく明日の元気をリチャージ。



二色の人参のきんぴら

腸にやさしく見た目もきれいで、ビリ辛風味のきんぴら。カラダを冷やす食材・コボウの代わりに、黄人参と赤人参を使用。皮付きのまま使用することで、コボウに近い食感が楽しめる。¥380。



鶏の塩麹からあげ 自家製葱ニラソース

塩麹の特製タレにじっくり漬け込んだ鶏もも肉を使用。発酵食品の塩麹には、腸活のサポート、風味アップ、塩分の摂取量を控えめにできるなど、うれしい働きがいっぱい。栄養価の高いニラをたっぷり使用し、酢を効かせたソースとの相性もバツグンの、ジューシーなからあげ¥680。後ろのドリンクは、左から、ハートランド生ビール¥550、サンガリア¥600。

リズムスタンド
REISM STAND

03-6861-6670

東京での暮らしを自分らしく心豊かに楽しんでほしい、という想いを込めて、「17年9月にオープン。母体は都内でマンションのリノベーションを手掛ける会社「REISM」で、内外観にそのおしゃれなセンスを感じることができます。食材、レシピ、居心地のいい空間がつくりだすココロとカラダの充電スポットが、渋谷にあるのはうれしい限り。

● 東京都渋谷区鷺谷町6-6 営11:00~23:00(ランチ11:00~14:30LO、ティータイム14:00~17:00、ディナー17:00~22:00LO、ドリンク22:30LO) 日曜休(変動あり) アクセス/JRほか渋谷駅南口から徒歩約7分、東急東横線代官山駅北口から徒歩約11分。http://www.re-isom.co.jp/reismstand/

2軒目の『REISM STAND』が、この秋、吉祥寺にお目見えする予定。こちらはカフェとして楽しめるほか、ワークショップを通じて、元気をリチャージする趣向も考えているそう。参加者同士が繋がれるような試みにも期待したい。続報を楽しみに待つべし!



小川義之さん

REISM STAND店長。「気持ちがほっこりするおもてなしを心がけています。ひとりでも気軽に立ち寄ってみて。」

菜にも元気の秘密が隠されている。夜はおふくろの味を肴に飲むよし、しっかりご飯もOKの食堂だ。「お客様同士が緩く繋がる場になれば」ということで、夜のコンセプトは「コミュニティ食堂」。ほとんどの元気を補充してもらえば、「ここではそのメニューのポイントを紹介。店でもぜひ『リチャージャブルフード』を味わってみて。」と語るのは「REISM STAND」の小川義之さん。たとえばランチには、食欲のないときでも箸が進みやすく、多品目の食材をいっぺんに揃れる「食べるスープ」を用意。スパイスや香味野

※このページの西巻はすべて税込みです。

スープランチ¥1,000(ドリンク付き)。メインのスープ、カレー、豚汁は最長2週間で入れ替え、副菜、デザートはその日によって内容が替わる。7月18~24日は、写真の「チーズたっぷりミートボールトマト煮」「ピーツのチーズケーキ」を継続して提供予定。「ピーツのチーズケーキ」は単品¥650もあり、終日オーダーOK。

リズム
スタンド
渋谷のカフェ&食堂『REISM STAND』が提案。

“リチャージャブルフード”で、温活、腸活、ココロも元気に!

カラダを温めたり、腸の動きをサポートしたり、ほっと気持ちが安らいだり。元気を取り戻す料理“リチャージャブルフード”を提供する、渋谷の人気店を取材。



LUNCH

おいしくカラダを温める、
食べるスープでリチャージ!

『REISM STAND』のランチは、食べるスープがメインのスープランチ3種(和風、洋風、アジア)とカレー、豚汁各1種の全5種。スープ、カレー、豚汁には、ご飯(二十一穀米または白米)、副菜2品、デザート、さらにドリンクが付く。いずれにも明快な「リチャージャブル」ポイントあり。たとえばこのメニューの場合は…。

チーズたっぷり
ミートボールトマト煮

冷房による冷え対策にもってこいのスープ。カラダを温める工夫として、ミートボールにはニンニク、クミン、カレー粉をプラス。揚げてからホールトマトで煮込んでいる。やさしい甘さを添えるブロッコリーとカブも、カラダを温める野菜。鮮やかな赤で、見た目も食欲をそそる一品。

二十一穀米
(白米もチョイス可能)

二十一穀米には、水溶性食物繊維が豊富なもち麦やビタミンEに富む発芽玄米など、21種の穀類が含まれている。腸内環境の改善にも美容にもうれしいご飯。

卵焼き
青菜のおひたし

青菜には鉄分やビタミンCが豊富。さっぱりと味わえるおひたしで、栄養を補充。

ピーツのチーズケーキ

鉄分とポリフェノールに富むピーツは、食べる血液ともいわれる野菜。ピューレ状にしたピーツをクリームチーズに加え、鮮やかなピンク色に仕上げたチーズケーキは、まさに温活スイーツ。妊活・妊娠中の女性にうれしい葉酸も多く含まれている。濃厚な味わいで、食事の満足度もアップ。

食材、レシピに工夫あり、
健康を考えた家庭料理。