

美人才食

ちかげの

青山千景 Chikage Aoyama



14歳でCMデビューし、18歳からSTVラジオのパーソナリティを務める。2007年度ミスさっぽろを経て、現在はSTVラジオパーソナリティ、TVH土曜18:30「旅コミ北海道」、ラジオパーソナリティ、TVH土曜18:30「旅コミ北海道」、HTB土曜9:50「イチャオシプラス」に出演中。2014年から札幌市認定観光大使コンシェルジュとして活動中。北海道は札幌市認定観光大使コンシェルジュとして活動中。北海道は札幌市認定観光大使コンシェルジュとして活動中。北海道は札幌市認定観光大使コンシェルジュとして活動中。



心-shin- 店主 阿部 真一さん

今はもう無い、とある九州料理屋で料理長を務めていた店主の阿部さん。「もう1度あのもつ鍋が食べたい」。そんな声に応じて2013年10月にオープンしたのが今回訪れた居酒屋「心-shin-」。ススキノに「伝説のもつ鍋」が復活したとファンの間で話題になり、「この味だよ、待っていた!」という声や、初めて食べた人は「今まで食べたことのない美味しさ」と感動して帰っていか...! 女子も大好きもつ鍋の店「心」で、お話を伺ってきました!



ススキノに、“伝説のもつ鍋”が帰ってきた!! 心身ともにあたたまる居酒屋「心-shin-」

「人に教えたくなるような店、長居したくなるような居心地の良い店にしていきたい」と話してくれた阿部さん。店に入ってすぐに思ったのは、ほど良い大きさと居心地が良いということ。入るとすぐカウンター席があり、おひとり様でも気軽に訪れることができそうです! 壁にかかっている黒板には本日のオススメがズラリ! この日も旬のお魚の名前が連なっていました~! 店名の「心(しん)」は阿部真一オーナーの名前からとり、「心」の漢字を当てはめたとのこと。身も心も温まる極上のもつ鍋を提供したい、そんな思いが込められているそうです。



特製辛味噌 もつ鍋 1人前1680円

今回は特製辛味噌 もつ鍋2人前を注文! スープも1から作り上げているので、注文してから30~40分ほどかかりますが、この本格的なもつ鍋が食べられるなら、そんな時間も楽しみに! 待っている間に、他の料理を楽しみましょう。そして準備が完了し、テーブルに運ばれてきたもつ鍋! さっそく火をかけます。も〜、惜いぜ!! このふわ〜と湯気から立ちこめる美味しそうな匂い。やられてしまいました。もう、虜です...。カメラマンが撮っている最中、本気で食べ始めた私。すみません、今回ばかりは我慢できなかったの(笑)! これはとにかく食べにきてほしい! 絶品です! お店によってはもつがちょっとしか入っていないということもありますが、ここはどこにお玉を入れてもた〜ぶり入ります! プルプルでジュー〜と広がるもつと、こってり濃厚な辛味噌スープ、もうたまらましょ〜ん! もつは道産の鮮度の良いものを使用。仕込みが1番のこだわりで、2.5割は仕込みの段階で捨てちゃうんだとか! もったいないけど、こうすることで柔らかく、クセのないもつを提供することができるのだそうです。

別名「ポテサラ屋さん」!?

常連さんの間で「ポテサラ屋さん」と呼ばれるほど人気のポテトサラダ! 中でもオススメの「ポテトサラダ山ワサビ醤油」480円をいただきました。ほっくりと甘いポテトサラダの上に、おろしたての山わさびがたっぷり。ツーンとしながらも醤油を少しかけて食べると、これだけでご飯1膳いけそうです(笑)。すっきりとした辛さがクセになります。他にもポテトサラダはいくつか種類があるそうですよ!



旬の魚、珍しい魚介も食べられる

皆さんは、ホッケの開きではなく、ホッケの刺身って、食べたことありますか? 鮮度が良くないとなかなか出会えないものだと思います。私も今まで様々な食レポをしてきましたが、初体験! 今回頂いた刺身盛り合わせはホッケの活め、海水ウニ、天然ブリ、羅臼の極銀(鮭)、根室産サンマの炙り、シマソイという豪華な6品(2800円、時価)! ホッケの刺身は、魚本来の味がかなり濃い!! あんなに歯応えを感じるお魚なんです! また知床の羅臼産の「極銀」は、普通の鮭よりも凝縮した旨み特徴、日本酒にもよく合いそうな逸品です! 日替わりで旬のものが楽しめるのはもちろん、日によってはなかなか食べることのできない魚に出会えるのも魅力!

極上のトロサバ焼き!

私ね、鯖が大好きなの!! 青魚は女性にとって欠かせない要素がたっぷり。この極上トロサバ、じゅわ〜と魚の脂がしたたるほど! 贅沢な食べ方ですよ! これはほんとに美味しかった! その名の通り「極上」のひとつでした。



~美容・健康にも良いもつ鍋~

鍋が恋しい季節になりましたね。もう冬!? やだやだ〜、寒い嫌い! と言いつつ、冬でも美味しいものがたっぷりある北海道をこよなく愛しております(笑)。さて、今回ご紹介のもつ鍋。「もつ=ホルモン」は、元々「放るもん」=いらないもの、捨てる物、という言葉からホルモンになりましたが、今じゃ主役を張れる立派な食材ですよ。もつ鍋に入っている食材はどれも美容・健康に良いものばかり。ちょっとだけご紹介しましょう。

【もつ】

もつには、ミネラルや必須アミノ酸、コラーゲンがたっぷり含まれています。アミノ酸、ビタミン、ミネラルと一緒に摂取することで、コラーゲンを吸収しやすくなります。

【キャベツ】

キャベツにはビタミンがたっぷり! 水溶性ビタミンであるビタミンB1、B2、脂溶性ビタミンのビタミンA、E、K、カルシウム、リン、鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも充実しています。

【ニラ】

ニラには硫化アリルをはじめカロチン、ビタミンB1、B2、C、カルシウムやカリウム、そして食物繊維が豊富です。カリウムはむくみを解消してくれる女性に嬉しい成分です。

【ニンニク】

ニンニクの主な成分はカリウム、カルシウム、ビタミンB1、B2、ビタミンCなど。言わずと知れた疲労回復効果が期待できます。

【トウガラシ】

トウガラシに含まれているカプサイシンは、脂肪燃焼効果&代謝をアップさせる働きがあり、ダイエットには最適。老廃物が流れやすくなるので、美肌効果も期待できます。

これだけの成分を備えていれば、美容や健康に効果があるのも納得できますよね!



File.31 居酒屋 心-shin-

shop info OOP

札幌市中央区南4西2 第31桂和ビル5F
TEL.011-522-8636
営業時間/18:00~4:00(日曜・祝日~0:00)
定休日/第1・3日曜日

