



特集エリア

四ツ谷、市ヶ谷
麴町、その他



ごだありランチを
探しに行こう！

休み時間に
ふらっとお散歩
してみない？



「カラダに美味しいレストランマップ」
—
発行
上智大学 グローバル・コンサーン研究所
食&農カフェ
2018年2月

はじめに

みなさんは、毎日のお昼はどんなものを食べていますか。お弁当でしょうか、それともコンビニ？それとも足を伸ばしてレストランでしょうか。

本冊子では、食材や作り方、食べることに、こだわりをもっているお店を集めました。

オーガニック野菜や独自のコンセプトのもとに食べ物を提供しているお店ばかりです。

食べることは生きていく上で切っても切り離せないものであり、食べることは生きることに繋がります。さまざまなお店をめぐって食べものについて考えてみませんか。

お店は大学近辺を中心にまとめてあります。都合に合わせて訪ねてみてください。

それでは、本冊子を片手にいってらっしゃい！

INDEX

P4-P5...『燕食堂』『ドラゴナー』『Bugrass farmers』『ソラノイロ』

P6-P7...『麹町カフェ』『factory』『Veggiecups』『Timi』

P8-P9...『クレヨンハウス』『BROWN RICE』『豊受』『Markt』

PI0...特集『Tiny peace kitchen』

PI1...食&農カフェ紹介、編集後記





INFORMATION

Bugrass farmers

[火～金]
ランチタイムのみ
定休日:月・土・日曜日
野菜カレー弁当 ¥600

〒102-0083
東京都千代田区麹町 2-5-2
(うらだなという看板の下、麹町いづみや
酒店の入り口)

大学から徒歩
12min



ランチタイムのみの
販売なのでお早めに!



BUGRASS FARMERS

バグラス ファーマーズ

青山ファーマーズマーケットでオーガニック野菜を販売しているお店が、ビジネス街で働く人たちにも健康な野菜を食べてもらいたいという思いで、カレー弁当の移動販売を始めました。無農薬のポテトチップスやニンジンで色どられたカレーは、見た目からそのおいしさが伝わります。

ピリッと辛いカレーは、辛いものが好きな人にはおすすめ。添えられている生姜は、ピリ辛カレーのアクセントとしてカレーの味を引き出しています。



INFORMATION

燕食堂

[月～金・土 Lunch]
Lunch 11:30-14:30
日替わり・週替わりランチ ¥1,000
Dinner 18:30-23:30
定休日:土曜日 Dinner、日曜日、祝日

〒162-0845 東京都新宿区
市谷本村町 2-33
TEL: 03-5299-3566

<http://tsubameshokudo.com/>

大学から徒歩
15min



TSUBAME-SYOKUDOU

燕食堂

常連さんが多く、店員さんやシェフと挨拶しているお客さんもいました。こちらで提供しているパンは全てオーガニックレーズンから起こした天然イーストを使っています。

週替わりメニューが豊富で、来店する度に異なる料理を楽しめます。ラー油が程よくかかった豆乳のスープとチキンの味がよく合っていました。また、お椀に入ったスープは、やさしくも味わいがあり、癖になるおいしさでした。

元々は燕 STUDIO という名前で古民家をリノベーションしたレンタルスタジオで、1階がダイニング、2階にヨガスタジオがあり、ヨガスタジオがメインだったそうです。

本社は家ワインというお店です。
[家ワイン]
<http://iewine.jp/article/1178>



INFORMATION

ソラノイロ 麹町本店

[月～金・祝]
11:00～22:00 (L.O.) 22:15 (close)
ベジソバ ¥900
ビーガンベジソバ ¥1,100
他(店舗によって限定メニューあり)
定休日:土・日曜日

予約:宴会のみ可
東京都千代田区平河町 1-3-10 ブルービル
本館 1B(麹町本店)
TEL: 03-3263-5460
<http://soranoiro-vege.com/>

大学から徒歩
15min



SORANOIRO

ソラノイロ

2011年6月にオープン。「女性・ベジタリアン・外国人」といったラーメンに親しみのなかった層をターゲットにした「ベジソバ」が看板メニュー。

食材には全て説明があり、キャベツ、人参、小松菜がベースのスープに沢山の野菜とパプリカの入った麺が合って野菜の旨味がよく出ていました。

またビーガンベジソバはグルテンフリーの麺に変更できるので、アレルギーの有無に関わらず食べられます。

店内はお洒落で、まるでカフェのよう。お客さんは女性の方がやや多い印象でした。入るまでに少し待ったのですが回転率がよかったですので待ち時間はあまり気にならなかったです。

野菜たっぷりの
看板メニュー「ベジソバ」は
とってもヘルシー!



INFORMATION

ドラゴナーネ

[営業時間]
11:30-20:00
※交通状況により、商品の入荷が遅れる場合があります。

各種パン・ケーキ ¥210～¥1,400
定休日:年中無休(年末年始除く)
〒160-0004 東京都新宿区四谷 2-11
TEL: 03-6380-1432

<http://dragone.co.jp/html/page3.html>

大学から徒歩
10min



発酵母の日本酒のような
ほのかな香りが
立ち上ります。



DRAGONE

ドラゴナーネ

店員さんが親切で親しみやすいです。マツコ・デラックスさんもおすすめのお店で、常連が多いです。

100%国産小麦や天然酵母パン種、他にも厳選した食材を使用しています。高級パンの扱いなので、価格設定は少し高めです。

昨日のパンは20%offで買えます。パンがおいしいので食べすぎました。飲み物も売っていて、イトインスペースも3席ほどあります。



VEGGIECUPS

ベジィカップス

上智大学開催の講演会などで利用されているお店。椅子がやわらかく、座り心地もよく落ち着けます。テーブル席の他に、一人でも入りやすい席があり、色々な使い方ができそうです。

店内では、持ち帰れる弁当や単品のサラダも販売されています。また、オーガニック食品を扱った雑誌や本も置かれていて、自由に読めます。

野菜が非常においしいです。サラダはドレッシングの味がやさしく、野菜一つ一つの甘さや食感を楽しめます。



INFORMATION

Veggiecups

大学から徒歩
15min

【火、木】
11:30-14:30 ランチタイムのみ
ランチボックス ¥832~

予約：事前の電話によるお弁当の取り置きのみ可

〒102-0082
東京都千代田区一番町 15-1
一番町ファーストビル 1F
TEL:03-3221-8088
<http://veggiecups.info/about-us-2/>



INFORMATION

Timi

大学から徒歩
15min

【月～金、祝前日】
(料理 L.O. 19:30 ドリンク L.O. 19:30)

【土】
10:00-19:00
(料理 L.O. 18:30 ドリンク L.O. 18:30)

Lunch 11:30-14:00
ランチセット ¥950

定休日：日曜日・祝日

予約：ランチボックスの事前予約のみ可

〒102-0082
東京都千代田区一番町 15-20 一番町フェニックスビル 101
TEL: 03-6272-4968
<http://www.timitag.com/>



Timi はアイルランド語で「時」っていう意味なんだから！



KOJIMACHI-CAFE

麹町カフェ

ランチ時には並ばないと入れない人気のお店。店内は緑が多くテーブルの上にはユーカリの鉢植えが吊るされ、立ち上がるとふわっと香りました。男性同士で来ているお客さんもいて、男女問わず入りやすいです。

甘くて柔らかいじゃがいもや、しっとりふんわりしたハンバーガーのパンズが特に印象的で、また来店したくなるおいしさでした。パンの食べ放題やパスタの大盛りが無料なところも、人気の秘密かもしれません。店員さんの対応が丁寧でした。

INFORMATION

麹町カフェ

大学から徒歩
15min

【月～金】
Lunch: 11:30-15:00 ワンプレートランチ ¥1,030
Cafe: 15:00-17:30
Dinner: 17:30-23:00 (L.O.22:00)

【土】
Brunch: 12:00-16:00 Cafe: 16:00-17:30
Dinner: 17:30-22:00 (L.O. 21:15)

【祝日】
Brunch: 12:00-18:00 (L.O.17:30)

定休日：日曜日

予約可

〒102-0088 東京都千代田区麹町 1-5-4 1F
TEL:03-3237-3434
<http://www.kojimachi-cafe.com/>

人気のデイクアウト
サンドウィッチ
(500円程)は
12:30頃には売り切れるそう



FACTORY

FACTORY

麹町カフェのパンを作る工場としてfactoryはスタートしました。店内には天然酵母のパンが並びます。

お持ち帰りも店内で食べることも可能です。メニューはモーニング、ランチ、ディナーと充実しています。特にモーニングは朝 8:00～で、750円とお手頃です。

INFORMATION

FACTORY

大学から徒歩
25min

【月～金】
8:00-22:00
Lunch 11:00-15:00
本日のサラダ&スープランチ ¥810

【土・祝日】
9:00-18:00

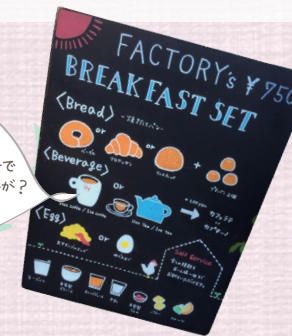
定休日：日曜日

予約：平日のディナーのみ

〒102-0074 東京都千代田区九段南 3-7-10
アーバンキューブ九段南 1F
TEL:03-5212-8375
www.factory-kudan.com



！限前に
美味しいパンとコーヒーで
気合を入れるのはいかが？





TOYOUKE ORGANICS RESTAURANT

豊受オーガニクス レストラン

カウンター席が豊富で、一人でも入りやすいお店です。店内はキッチンが中央にあり、座席がその周りにあって、開放感のある空間でした。

オーガニックショップも併設されていてコンセプトがはっきりとわかるお店で、ショップで販売される生揚げの醤油や焼き塩が座席に置かれていました。

ご飯のおかわりも一膳でき、男性でもお腹一杯になる分量だと思いました。ぶりもやわらかく、有機の豆腐をくずした味噌汁もおいしかったです。

用賀駅から徒歩 10min

INFORMATION

豊受オーガニクスレストラン

Lunch 11:30-15:30
週替わりメニュー ¥1,080~
Dinner 17:00-21:00

定休日:月、火曜日(祝日の場合は営業)

予約:館内のイベント開催時間や、土日のランチタイム以外であれば可

〒158-0096
東京都世田谷区玉川台 2-2-3 1F
TEL:03-5797-3252
<http://toyouke.com>



用賀へは
四ツ谷から南北線、半蔵門線
で30分くらいだよ



MARKT

マルクト

レンガ造りの一軒家、店内は木のぬくもりが感じられます。有機・減農薬で育てられた旬の野菜が多く使われ、前菜からデザートまで彩り華やかでした。

食材は新鮮で美味しく、葉野菜はシャキシャキと香り高く、一皿に様々な食材が散りばめられています。

8テーブルほどの店内は満席で、土日は貸切ウェディングパーティー等をやっていることもあるので、予約した方が確実です。

二子玉川駅から 10min

INFORMATION

Markt

Lunch
[平日]11:30-14:00 (L.O.)
前菜+メイン+cafe ¥2,100

[土・日・祝]11:30-14:30 (L.O.)
前菜+メイン+デザート+コーヒーor紅茶 ¥2,650

前菜+メイン2皿(お肉、お魚)+デザート+コーヒーor紅茶 ¥3,600

Dinner
18:00-21:00 (L.O.) 23:00 (Close)

定休日:毎週水曜日・第2・4火曜日

予約:可

〒158-0094
東京都世田谷区玉川 1-17-16
TEL:03-3708-7723
二子玉川駅より徒歩 10分
四ツ谷駅より30分(南北線、半蔵門線)
<http://markt-lab.jp/index.html>



二子玉川へは
四ツ谷から南北線、半蔵門線
で30分くらいだよ



CRAYONHOUSE -HIROBA-

クレヨンハウス オーガニック・レストラン 「広場」

有機野菜、体に優しい布を使った赤ちゃんグッズ、絵本などを売るお店が併設されたオーガニックレストラン。

有機食材を95%以上使わないと「オーガニックレストラン」とは言えないヨーロッパの基準をクリアしていて、旬の有機農産物をたっぷり食べられます。

昼間は家族連れで賑わい、夜は一人で来ている人もいました。

月曜日のベジタリアンナイトには、豆腐とまいたけのカキフライ風や、さつまいもとイチジクのカレットなど、手をかけ工夫されたお料理が並んでいてまた行きたくなります。ランチ、ディナーは割引回数券もあります。

INFORMATION

クレヨンハウス
オーガニック・レストラン
「広場」

表参道から徒歩 03min

Lunch 11:00-14:00
(土、日、祝日はランチタイム 10:30~)
ランチバイキング ¥1,500

Teatime 14:40-17:30

Dinner 17:30-23:00 (L.O.22:00)

定休日:年末年始をのぞき、年中無休
ランチ予約不可
〒107-0061

東京都港区北青山 3-8-15
TEL:03-3406-6409
<http://www.crayonhouse.co.jp/shop/page/restaurant.aspx>



表参道へは
四ツ谷から南北線、半蔵門線
で15分くらいだよ



BROWN RICE

ブラウンライス

オーガニックスキンケアなどを手掛けるニールズヤードが展開しているレストランです。

玄米、野菜、大豆を中心としたお料理で、食材本来の旨みや栄養をいただけるよう、皮や根まで美味しく調理されています。

新鮮な野菜が皮ごと蒸された旬野菜のせいろ蒸し膳は、10種類以上の蒸し野菜が詰まっていました。

木のぬくもりが感じられる落ち着いた店内で、ゆっくり食事を楽しむことができました。晴れて暖かい日には、緑に囲まれたテラス席も気持ちいいかもしれません。

ニールズヤードのショップが隣接していて、食後にハンドケア体験などもできました。

INFORMATION

BROWN RICE

表参道から徒歩 03min

[営業時間]

11:30-22:00 (L.O.21:00)

※しばらくの間、ランチ時間のみ営業(〜18:00)

Lunch 11:30-18:00

(料理L.O.17:00/ドリンクL.O.17:30)
一汁三菜 ¥1,700(土日祝はプラス¥500)

定休日:不定休

予約:11:30-12:00の時間帯のみ可

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前 5-1-8 1F
TEL:03-5778-5416
<https://www.nealsyard.co.jp/brownrice/>



食&農カフェ紹介

食&農カフェは2014年に上智大学グローバル・コンサーン研究所(IGC)主催でスタートした企画です。全学から集まった有志の学生とIGC所属の教職員がミーティングやフィールドワークを通じて私達の一番身近な存在である食と農業のつながりを考えるというものです。

これまでの3年間の活動では「日本の農業」「食糧廃棄」「飢餓」「地産地消」「食の安全性」「有機農法」といったテーマを設定し、各メンバーの興味を深めるために調査やフィールドワークを行い、報告会やイベントで1年間の活動について発表を行ってきました。



▲メンバー募集のための説明会

2017年度の活動では今までの学びを踏まえ、より多くの人に「食と農のつながり」について知ってもらいたいと考え、上智大学周辺の「食と農にこだわりを持っている」レストランを取材し、紹介マップを作成しました。この冊子を手にした人が食べることにについて考え、行動するきっかけとなれば嬉しいです。

また、より興味を持った人は来年度是非食&農カフェの活動に参加してみてください!今後も関わる全ての人の生活を豊かにする場として食&農カフェが継続することを願っています。

「食べること」からより良い世界を広げる — IGCスタッフより

これまで食&農カフェでは、持続可能な方法で全ての人により良く生きることで「食べ方・暮らし方」について考えてきました。有機野菜の販売やフェアトレードを行うオーガニック・マーケットを見学したり、農業に携わる人に話を聞いたりしながら、全ての人と地球に優しい食と農の在り方について調べてきました。

この冊子は、「食と農に思いをめぐらす」ために、上智大生が足を運べる選りすぐりのレストラン・カフェを紹介し、一人でも多くの方が自らの「食べること」と地域そして世界とのつながりについて思いを馳せてもらえるように作ったグルメ・マップです。素敵なお店はかりですのでぜひ訪れてみてください!



▲メンバーお手製「大根の日光浴」切り干し大根(左)と、レディサラダ(赤大根)の甘酢漬(右)



多くのレストランでは、大切に育てられた野菜や日本の伝統的な発酵食品なども販売されています。これを機会に、ご家庭の食のスタイルにも「サステナビリティ」を取り入れてはいかがでしょうか?丹精込めて作られた野菜や料理との出会いが、皆さんの世界を豊かにすることを願っています! (IGC所員 田村梨花)

▲相模原の有機農家「根っこ農園」さんから届く野菜たち

編集後記

■メンバーと一緒にいろんなお店に行くことも、料理を食べたときに感じたこと、店内の印象を言語化することが新鮮で面白く、充実した時間でした。関わってくださったみなさまありがとうございました。(藤田大紀 経済学部・経営学科・4年) ■食や農業に関心の高いメンバーと学内で知り合い、情報交換やランチ交流ができて嬉しかったです。お店それぞれのこだわりを、皆さんも味わってみてください。取材に協力して下さい。■今年には定期的な活動をするのが難しくなったのですが、メンバー全員でできることを進めてきました。このマップを見て少しでも食について身近に感じてもらえれば嬉しいです!メンバーをはじめお世話になった皆様本当にありがとうございました。(木岡由希子 外国語学部・ポルトガル語学科・4年) ■上智大学周辺は食を考えるお店がたくさんありました。もっと早く気がついていたら良かったと思わずにはいられませんでした。これからは食農カフェでの活動を活かし、もっともっと食に向き合っていきたいです。(牧野彩子 文学部・新聞学科・4年) ■この活動を通して今まで知らなかったお店や食についての考え方を学ぶことができ、とても楽しかったです。是非この冊子を活用してお気に入りのお店を見つけてください。(名和利紗アンバー 経済学部・経営学科・2年) ■この活動を通してメンバーに教えてもらわないと出会えなかったお店に出会い、かつどこも健康的なのに美味しいということにびっくりしました。(宇野永里子 理工学部・物質生命理工学科・3年) ■この活動を通じて実感したことは「食へのこだわりほど、その人の価値観が強く表れるものはない」ということです。「食農カフェ」という名前でしたが、そこで交わされていたのは、まさしく食を通じたお互いの価値観でした。様々な価値観に触れることが出来て大満足です。ごちそうさまでした!(折野優吾 法学部・国際関係学科・3年)

TINY PEACE KITCHEN タイニーピースキッチン

「お母さんが作るような毎日食べられる家庭料理を届ける」をコンセプトに2017年2月にオープン。

永田町駅から徒歩10分ほど近いお店は、シンプルな温かみのある内装と個性的な席が居心地のよい空間を作っていました。今回は畳敷きのロフトのようなスペースでお食事をいただき、子供連れでもゆとりを持って過ごせると思いました。また、電源、フリー Wi-Fi が完備されていて、一人席でお仕事を進めるビジネスマンも多くいました。



営業時間は朝 9:30 から 18:00 まで (18:30-21:00 までは完全予約制) で朝食、昼食、夕食メニューがあります。ランチメニューは日替わり定食とカレーの2種類で各 1,000 円。それぞれにご飯、副菜と汁物がつきます。

ご飯は白米と雑穀米の2種類から自分で選べることができ、メイン(主菜とカレー)以外はおかわり自由だそうです!

ボリュームがあり優しい味のメイン、野菜たっぷりの副菜とだしがよくきいたお味噌汁は毎日食べに来たくなるおいしさでした。使われている食材や調味料は地産地消にこだわり、消費者と生産者が食を通じた持続可能なつながりを持つことを目標にされています。



INFORMATION 大学から徒歩 15min

Tiny Peace Kitchen

【月～金】
9:30-18:00
Lunch 11:30-17:00
今日のごはん ¥1,000
tiny 特製カレー ¥1,000
プラス¥200でドリンク、プラス¥300でデザート1品をセットにできる

定休日:土、日、祝日
予約:11:30-13:00以外は席予約可
18:00-21:30は3日前までの完全予約制

東京都千代田区平河町 2-5-3
上智大学東門から徒歩 15 分
東京メトロ永田町駅から徒歩 2 分
TEL:03-6869-5757
http://tinypeace.jp/

店長の荒井智子さんはなんと上智大学の卒業生!お話を伺ったところ学部生時代から持続可能な暮らしについて関心を抱かれていて大学院ではサステナビリティ学を専攻されていたそうです。そして、株式会社ガイアックスに入社後「働く人の心と体を健康にしたい」という思いからケータリング型の社員食堂としてスタートしたのが Tiny peace kitchen の始まりだそうです。

「上智大学で学んだことが今生きています!」と笑顔でおっしゃっていたのがとても印象的でした。

ちょっと一息つきたいときに大学からお散歩がてら足を運んでみてください!