

手しごとや 咲くら 人気メニュー

咲くらの人気メニューベスト3と、食料自給率の高い&低いメニューをご紹介します。
チャンスがあったらぜひ咲くらに足を運んで、味わってほしい。

人気ベスト3

やはり咲くららしい食材や野菜をたっぷり使ったメニューがベスト3入り。
堂々のトップは、まさにココでしか食べられない幻の絶品料理!

第2位
「旬」季節野菜カレー
サラダ&チャイ付
¥700
季節の野菜をサッと素揚げしてトッピング。彩り鮮やかな一品で旬のおいしさを堪能。



食料自給率49%

第1位
イワシ鯨ステーキ膳
サラダ・白飯・味噌汁付
¥1,000
イワシ鯨のブロック肉を低温でじっくりロースト。うま味たっぷり、とってもジューシー!



食料自給率56%

第3位
米粉の鶏唐黒酢
¥300
米粉の衣でさっくり揚げた鶏の唐揚げを黒酢でさっぱりと。アラカルトメニューの一番人気。



食料自給率38%

食料自給率 High & Low

咲くらのメニューの中で食料自給率の高いものと低いものをピックアップ。
食料自給率を意識した献立作りの参考になるかも!?

High
まぐろ漬け丼
¥650
食料自給率はカロリーベース。このメニューの大半を占める米が国産なので食料自給率が高い。



食料自給率62%

Low
若鶏唐揚げカレー
¥780
揚げものは揚げ油でカロリーがアップ。その油が輸入品のため、食料自給率は低くなる。国産の油はとて高価。揚げものに使っていると価格がハネ上がってしまうので、やむを得ない選択。



食料自給率31%

旬の野菜たっぷりの手作りおかずが人気の「農林水産省の中にある食堂なので、政策に沿ったテーマで展開しています」。こう話すのは、「手しごとや 咲くら」運営会社の山本社長。食料自給率を意識しながら、できるだけ国産の食材や調味料を取り入れたメニューを手頃な価格で提供している。

バラエティー豊かな「日替わり御膳」を含めたセットメニューと、主菜や副菜が選べるアラカルトメニューがあり、組み合わせ自由なカフェテリア方式。特徴的なのは、メニューごとのカロリーだけでなく、カロリーベースの食料自給率も表示していることだ。

食料自給率は、その料理や献立全体で摂取できるカロリーが国内生産でどの程度まかなわれているかを示す指標。一般の人にはちょっとわかりにくい。ここでは実際の料理と照らし合わせて見ることができると、日本の食について考えるチャンスにもなる。

山本社長は「せっかくなので農林水産省の食堂に来ていただくのですから、食料自給率をわかつたうえで召し上がってほしい」。



大きな窓に面し、明るく開放的な店内。日比谷公園の霞門向かいに位置する農林水産省北別館1階にある。東京観光の折にはぜひ立ち寄ってみたい。

手しごとや 咲くら 食料自給率を知って 日本の食を考えるきっかけに

東京霞が関にある農林水産省の和食カフェテリア「手しごとや 咲くら」は、ランチの時間帯のみ一般客にも開放。日本の食料自給率・主食の米・国産食材にこだわった料理の数々に、日本の食文化を大切に思う心が現れている。

「手しごとや 咲くら」で使う米と野菜は、すべて国産。おいしい水で炊いたふっくらごはん、新鮮な旬の野菜をたっぷり使った手作りのおかずが評判を呼び、農林水産省だけでなく近隣の他省からも昼食をとりに来る職員が多い。ランチタイムは一般客にも開放していることから、観光バスの団体客や、夏休みや春休みには子供連れの客も。子供に安全・安心なものを食べさせたいと考えるお母さんや、宿題の自由研究のテーマにも人気だという。

小麦粉を使わず 米粉を積極的に活用

総料理長の伊藤さんはフランス料理出身。フランスに修行に行ったことが和食を見直すきっかけになり、「日本の食材でおいしい和食を作りたい」という思いが、「手しごとや 咲くら」のコンセプトと重なった。旬の素材の持ち味を活かした料理に定評がある。旬な食材を扱えば自然と食料自給率も高まる。「旬の食材に勝るものはありません。そ



値段と共にカロリーベースの自給率を確認できる一例。鯖の塩焼きは60%の自給率

の時々おいしいものをご提供するの、メニューはどんどん変わります」と伊藤さん。今まで使っていた外国産のものを国産のものにチェンジしないと、食料自給率は上がりません。うちの店では小麦粉を使わず、国産の米粉を使っています。唐揚げや天ぷらの衣にも、シチューのつゆみ付けにも。コストの問題は「これは経営努力で」と山本社長。旬の野菜は価格が安いとはいえ、農家から直接仕入れるなどの工夫も併せて価格を抑えている。

「手しごとや 咲くら」がもう一つ力を入れているのが「食料自給率」だ。「捕鯨は日本の伝統文化。今まで味わったことのない方々に、日本に昔からあったおいしい鯨料理を食べてもらいたく」という山本社長の思いが口コミで広がり、学校給食で鯨を食べていた世代の人たちも「懐かしい!」とファンが増えている。

また、東日本大震災の被災地の野菜や米を積極的に使い、食べて応援する取り組みも。おいしいものを提供するだけでなく、文化や国策、地域のために力になることを目指している。



咲くら運営会社社長の山本勝也さん(写真右)と総料理長兼シニアディレクターの伊藤善志さん(写真左)

teshigotoya SAKURA
手しごとや 咲くら
☎ 03-3502-0556
住所: 東京都千代田区霞が関1-2-1
中央合同庁舎第一号館北別館1F
11時30分~14時30分
土曜・日曜・祝日および12月29日~1月3日

食料自給率を計算してみよう!

食料自給率チェッカー「けいさん!こくさん」は食料自給率とカロリーが計算できるサイト。パソコンサイトでは計算するたびに貯まるポイントで自分の畑を作るゲームも。モバイル版なら外出先でも自給率の計算ができます。

http://syokuryo.jp/keisan/#/welcome