

ポモドーロ

熊本を旅する  
食のマガジン

創刊号

# pomodoro

food magazine from kumamoto



Vol.1 april 2021

Take  
Free

肥後人の血は  
トマトで  
できている??





私たちは  
熊本県 高森町に移住し、  
アーティストビレッジ  
阿蘇096区の  
セントラルキッチンで、  
メニューの開発を  
行っています。

### ”ポモドーロ”とは？

ポモドーロとは  
イタリア語で「トマト」の意味。  
“Pomo(ポモ)+d'oro(ドーロ)”で、  
「黄金の玉」と呼ばれたことが  
由来とされています。  
それだけトマトはイタリアでは  
価値の高い存在なのです。



### 阿蘇は 最高の テロワール

テロワールとは地理や気候が作物にもたらす、その土地特有の性格のこと。  
世界最大級のカルデラを有する阿蘇は日本名水百選に選ばれた「白川水源」をはじめ、ミネラルをたっぷり含んだ良質な天然水の宝庫でもあります。水環境に優れていることは、料理を生み出す上で一番大事な部分。私の尊敬するフランスの三つ星シェフ、ベルナール・ロワゾーは「水こそが最大のフォン(だし)である」と語っています。食材を育む全ての源である水が素晴らしいこと、それが阿蘇でメニュー開発をする理由です。



阿蘇096区  
セントラルキッチン  
料理長

### 秋山喜紀

1979年、山形県生まれ。  
イタリア料理をはじめ、  
フランス料理から日本料理まで、  
様々な料理経験を活かした  
メニュー開発に携わる。  
東京 吉祥寺の  
カフェゼノン&ゼノンサカバ  
総料理長も務める。

熊本に魅せられ、

惚れ込んだ私たちが心を込めて開発したメニュー。

そのバックストーリーも含めてお伝えすることで

新たな「食」との出会いを発信したい。

そんな思いを込めて、この雑誌を作りました。

26

Sweet

阿蘇小国  
ジャージー牛の  
贅沢  
スイーツ

チーズケーキ/  
ガトーショコラ



28

Report

熊本から  
世界へ。  
096k熊本歌劇団

30

Souvenir

Present!

ときめく  
熊本みやげ  
アンケートにお答え  
いただいた方に  
抽選で5点の商品を  
各1名様にプレゼント!



32

Recipe

おうちでできる  
かんたんイタリアン  
マンマの台所  
ブツネスカ

14

Horse meat hamburger

ハンバーガー  
が健康食に!?  
馬肉バーガー



16

Column

人物コラム  
武蔵の脳活

17

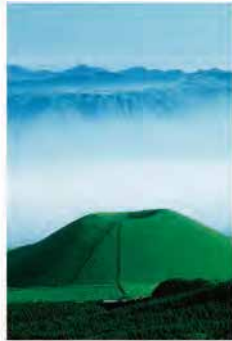
Interview

インタビュー  
女優・井上晴美さん

18

Landscape in Aso

グラビア  
豊穡の地阿蘇を望む



22

Gourmet map

くまもとまいもん  
マップ



24

Column

郷土料理コラム  
上様の御膳  
辛子蓮根

pomodoro



Food  
magazine  
from  
kumamoto

Vol

1

特集

熊本×トマトの  
美味しい関係

# 肥後人の血は トマトで できている?

8

Jersey Cow

いま東京で  
楽しめるのは  
ここだけ!

ジャージー牛

ジャージー牛の  
TLボースステーキ/  
ソフトクリーム



11

Holy Wood Craft Cola

南阿蘇の  
大自然から  
生まれた  
クラフトコーラ

ホーリーウッド  
クラフトコーラ



2

Tomato

熊本の  
トマトは  
日本一!



4

Tomato

可愛くて  
美味しい  
トマトの世界

6

Tomato

大地の恵みを  
まるごと  
いただく  
トマト料理

太陽のカプレーゼ/  
パン・コントマテ/ガスパチヨ





# 特集

熊本×  
トマトの  
美味しい  
関係

実は  
熊本は  
トマトの  
生産量、  
日本一  
なんです！



阿蘇で最大規模の  
トマト農園を経営する  
谷川トマタ研究所の  
谷川洋一さん

「イタリア人の血は  
トマトでできている」  
なんていわれますが、  
実はそれって熊本の人たちにも  
いえることかもしれません。  
日本一の生産量を誇る  
熊本のトマト。

そこには、納得の理由が  
ありました。

Photo / Naori Kazuhisa(p.2-3)  
Kadonishi Shigeki(p.4-5,p.7)  
Shyng / Jpn. Machi(p.7)  
Interview cooperation /  
Tanigawa Tomato Research Institute

# 肥後人の血は トマトで できている？

平田地から高冷地まで  
様々な場所で  
年間を通じ多種多様な  
トマトが作られています。



な ぜ、熊本でトマトの栽培が盛んなのでしょうか。

阿蘇で最大規模のトマト農園を営む谷川洋一さんはいいます。

「やはり豊富な地下水に恵まれていることがありますね。うちの農園でも、そのまま飲めるレベルの水を使用しています」

阿蘇の天然水といえば、豊富な

ミネラルを含んだ人気のおいしい水。その水で育つトマトは当然おいしくなるということか。でも、こんなに沢山の種類のトマトが一年中採れるのはなぜなのでしょう？

「そこは高低差の大きい地形が影響しています。熊本には平坦地から高冷地まで様々な環境があり

ますから、各地域に適したトマトが栽培されています。収穫時期も自然に異なりますから、年間を通しておいしいトマトが収穫できるんですよ。また、トマトは生産者の個性が出やすい野菜なんです。皆が自分なりのおいしいトマトを作ろうと日々切磋琢磨している結果だと思えます」

それゆえ、同じ品種でも味が違ってくるのだとか。その多様性が様々なニーズにマッチし、熊本をトマト日本一の座に輝かせているんですね。季節によって、生産者によって味を変える多様な熊本トマト。それぞれの個性を意識しながら食べてみると、トマトの世界がぐっと広がるかもしれませんね。

特集／肥後人の血はトマトでできています？



### フルテイカ

大玉トマトとミニトマトを掛け合わせた品種。糖度は7〜8度と高く果肉は滑らかで弾力性があります。

### アイコ

家庭菜園でも人気のアイコは、果肉が厚くてゼリーが少ないのが特徴。他のトマトよりもリコピンを更に多く含みます。



### 桃太郎トマト

国内シェア70%を占める、王道のトマトです。各地のフルーツトマトでもよく使用される品種で、これを基準に味の差を確かめるのがいいかも。



トマトといえば、味や栄養はもちろん、そのカラフルさで料理を美しく彩ってくれる存在。そんな可愛い熊本トマトたちの特徴を紹介します。

# 可愛くて美味しい熊本トマトの世界



### オレンジアイコ

赤色のアイコ同様、肉厚でゼリーの少ない品種で、甘みと酸味のバランスがグッド。ベジータカロテンを多く含み、免疫力UP効果も。



### 塩トマト

フルーツトマトの元祖。八代平野に海の塩分が流れ出し、発育が止まることにより、凝縮した糖度の高いトマトが生まれました。その糖度は桃やメロン並みの14度まであるものも！



### ミニトマトイエロー

ポリフェノールの1種ルチンを多く含む品種で、そのルチンの効果により血流の流れが良くなるといわれています。



### ミニトマトグリーン

酸が強い、「クロロフィル(葉緑素)」が多く含まれる品種。クロロフィルによるデトックス効果が期待できます。



### ミニトマト赤

その可愛らしい外見に似合わず、抗酸化作用を促し美容効果のあるリコピンを普通のトマトの倍含むといわれています。



### ミニトマト紫

茄子やブルーベリーなどの紫のものに含まれる、ポリフェノールの1種アントシアニンを多く含みます。アントシアニンには視力回復の効果があらとされています。



特集  
肥後人  
の血は  
トマトで  
できて  
いる？

# 大地の恵みを まるごといただく トマト料理



## シンプルこそ美味しい

スペイン、カタルーニヤ地方の伝統料理。  
ガリックトーストに  
フレッシュなトマトの果肉を塗ることで、  
ニンニクの風味、トマト、  
バージンオリーブオイル  
それぞれの特徴が引き立ちます。



## 暑い季節限定の冷製スープ

フレッシュのニンニク、トマト、  
パン、きゅうり、パプリカを用い、  
ピネガー、食塩を使用。  
時期によってイチゴやスイカが入ることも。  
天然の滋養強壮ドリンクとして、  
少量をクツと飲んでほしい。

そのまま食べてもおいしいトマトですが、  
いろんな素材との相性も抜群。  
カフェゼノン&ゼノンサカバスタッフが開発した  
トマトの魅力をさらに引き出すメニューで、  
大地の恵みをまるごと  
いただいちゃいましょう。



## 太陽のカプレーゼ

チーズはモッツアレラチーズの中に  
生クリームがたっぷり  
詰まったブラータを使用。  
南阿蘇のハーブ園で厳選したトマトに合う  
オーガニックハーブとともに、  
クリーミーなチーズを絡めて召し上がれ。

火の国、  
熊本のとまとを  
存分に味わえる  
カプレーゼ。



東京で

ジャージー牛を

楽しめるのは

いま、

吉祥寺の

ゼノンサカバ

だけ！

女性に  
うれしい  
栄養が  
いっぱい。



ジャージー牛は女性にうれしいカルシウムとヘム鉄が豊富

熊本県立大学准教授 友寄博子さん

カルシウムは、二十代から四十代の女性は平均で一日2000mg不足する傾向があります。慢性的な不足は、骨粗しょう症や血管の老化、高血圧を招く恐れがあるため、意識的に摂ることを心がけてください。それには、ジャージー牛のミルクがおすすめ。他の乳牛より多くカルシウムを含んでいます。乳製品であるソフトクリームも同様です。また、ジャージー牛はステーキで食べるとヘム鉄を多く摂取できます。ヘム鉄には造血作用があり、体に吸収されやすく、貧血気味の女性にうれしい栄養素です。

# ジャージー牛

熊本出身の畜産農家が

霧島で育む

ジャージー牛

「ジャージー君」

親しい人に語りかけるように、畜産農家の白濱賢一（しらはまけんいち）さんはジャージー牛に声をかけます。「牛は人の顔を見たら寄ってくる。かわいいですよね。だから、そばにいて愛情をかけてくなる」

元銀行員という異色の経歴の白濱さん。熊本県出身ですが、お父様が鹿児島県の霧島で農場を営んでいたため、その跡を継ぎました。その白濱さんが取り組

むのは、乳牛として知られるジャージー牛の「オス」を食用肉として飼育することです。

「メスは乳製品を作るために乳牛として育てられる。でもオスの多くは生後すぐに殺処分される。その現実を知り、命がもつたいたいと思ったのです」

やがて発祥の地であるイギリス領ジャージー島では、食用としても飼育されていたことを知った白濱さん。産地の一つである阿蘇の小国町で生まれたオスの子牛を引き取り、食用肉として育てることを思いつきます。

「食用なので飼育しても3年ほどの命ではあります。でもわずかであれ他の牛と

同じように充実した生をまっとうしてほしい。それが私の思いです」

肥りにくい体質の乳牛を食用肉として育てるため、えさの研究を重ねた白濱さん。前例のほとんどない取り組みに、試行錯誤が続ききました。いま、牧場にいる牛はおよそ70頭、月のえさ代は150万円近くかかります。高額な理由は、牧草だけではない特製の配合飼料をえさとしていたためです。納豆などを加えて整腸作用を促進。抗生物質は不使用。健康な体に発育するよう、細心の配慮をしています。肥育期間は28か月以上と和牛並みにとることにより、肉の旨みが引き出されると白濱さんは言います。

数年前に牧場を訪れ、白濱さんの熱意や取り組み、肥育された牛の質の高さに驚いたのがカフェゼノン&ゼノンサカバの秋山総料理長です。ビール酵母やおからを混ぜたえさが、赤身だけでなく、脂の旨味につながっているのではと思ひ、実食でそれを実感。ミルクイ味わいにも可能性を見た秋山の希望により、ジャージー牛はメニュー化されました。希少なジャージー牛を食べられるのは、東京ではいま吉祥寺の同店のみ。あなたにも、食べて知ってもらいたい。そんな特別なメニューです。

Photo/K=Kuriboyoshi Shigaki,N=Natori Kazuhisa Sying/John Maoko



「この近所で寄り添える関係。鼻輪は痛いからかわいそうって、ジャージーたちには付けられません」と白濱さん。



霧島高原の水と、白濱さん特製の配合飼料で育まれるオス牛。みんなおだやかな表情でした。



ほかにはない食材を探す私たちが出会ったのが白濱牧場のジャージー牛。







# 阿蘇に来て60年。 大切に育まれた 濃厚なミルクの甘味。



**北里柴三郎の  
出身地である小国町は  
ジャージー牛の里**

前のページで紹介した白濱牧場のジャージー牛は、阿蘇の小国町で生まれた牛。その小国町ではメスが飼育され、カフエゼノン&ゼノンサカバの人気メニユーである、ソフトクリームの原料となるミルクが生産されています。

脂肪分が約5%と高いため、口にも含むと広がる濃厚な甘味が特徴のジャージー牛のミルク。阿蘇農業協同組合の渋谷淳さんによると、小国町で飼育が始まった



Jersey Milk Soft Cream

のは昭和32年。傾斜の多い小国の地形でも放牧で育つと見込まれ、ジャージー牛が導入されました。現在、国内で飼育される乳牛は約135万頭。ジャージー牛はそのうちの1万頭と、大多数を占めるホルスタインに対しきわめて希少な存在です。

現在、小国町では13軒の農家で1100頭ほど飼育。その一軒である高村祐二さんの農場では、毎日70頭の乳牛から搾

乳。1リットルパックで1400個分の量が採れるそうです。「ジャージー牛は食欲旺盛。1頭が食べる自家産牧草は一日約15kg。その準備で一年が過ぎる気がします(笑)」と高村さん。「この土地で取れる草がえさにいけばいいんです」と案内してくれた20ヘクタールの草地。健康的に、力強く茂る牧草に、ジャージー牛の育成を通して生きることへの真摯な情熱を見る思いがしました。



小国町で70頭の乳牛を飼育する酪農家の高村祐二さん親子。



高村さんが毎日こまやかに手間をかけて一年かけて育てる牧草。



高貴なる森“高森”から生まれた

# ホーリー ウッド クラフト コーラ

New  
menu!

1



Holy Wood  
Craft  
Cola

味は  
ソーダ割りと  
ミルク割りの  
2種類!



ホーリーバジルは  
シソ科に分類されるハーブ。  
ヒンディー語で  
「比類なきもの」を意味する  
「トゥルシー」の名でも  
知られています。

“奇 跡のハーブ”と呼ばれ  
るホーリーバジル。薬  
効が高く、アーユルヴ  
ェーダでは不老不死の霊薬とさ  
れる今注目の万能ハーブです。  
このホーリーバジルを贅沢に使用  
した「ホーリーウッドクラフトコ  
ーラ」がカフェゼノン&ゼノンサカ  
バに登場しました。原料には南  
阿蘇村のJAS認定農園「南阿  
蘇オーガニック」で栽培されたホ  
ーリーバジルを使用。高森町の  
メニュー開発スタッフがスパイス  
と調合しています。高森町は神  
話由来の地名が多く存在し、お  
ごそかな空間が残る場所。ダブル  
「ホーリー」な意味を持つ、体  
にうれしいコーラが誕生しました。



左から  
「南阿蘇オーガニック」  
梅田一代さん、  
代表 小松丸昌子さん、  
大塚祐子さん



乾燥されたホーリーバジル。  
鼻を近づけるだけで  
爽やかな香りが  
漂います。



# オーガニックなコーラ飲んでみませんか？

南阿蘇はオーガニック栽培に適した場所と「南阿蘇オーガニック」代表の小松丸昌子さんは語ります。原料栽培からこだわりの理由、南阿蘇ならではのハーブの魅力を伺いました。

## 南阿蘇の恵みを活かした天然ハーブを届けた

20年間化粧品会社に勤めた小松丸さんが原料の質を意識するようになった背景には、化粧品が原因でアレルギーに苦しむ女性の増加がありました。「調べていくと防腐剤などを含むケミカル化粧品が肌の常在菌を減らし、アレルギー・アトピーの原因になることがわかりました。原料を知らなければ、天然由来原料の化粧品を作りたいう気持ちが強くなりました」その思いが高まり出身地である地

元・熊本に戻り、一念発起して「南阿蘇オーガニック」を立ち上げました。独立当初はまだ周囲に「オーガニック」という言葉が浸透していなかったのですが、徐々に事業が拡大。現在では約80種類の天然ハーブを栽培し、オーガニック化粧品を開発しています。

南阿蘇が天然ハーブの栽培に適している理由は何となくのことなのでしょう。

「高冷地であることと、寒暖の差があることです。熊本市内の自宅では、パーミントもすぐ虫がつかますが、ここは高冷地なので一年を通して虫が寄りつかず無農薬栽培がしやすい場所です。また、朝晩の寒暖差があるとハーブの香りが豊かになり、苦味がなくなるといわれています」



日本名水百選にも選ばれるほどの清澄な南阿蘇の水も大事な条件。阿蘇の水はミネラル分を多く含むため、植物の生育状態が良くなり成長が早いといえます。

高冷地、寒暖差、そして水。南阿蘇の恵みを活かした天然ハーブ栽培に、いそしんだ小松丸さん。2015年「南阿蘇オーガニック」は、農業や化学肥料に頼らず自然界の力で生産された農産物に付与される有機JAS認証を取得しました。申請には2年以上の無農薬栽培実績が必須の制度です。

「認定取得後も毎年の厳しい検査をクリアするために、毎日、畑で何をしたらいいか、何をしたらいいかの細かい作業日誌をつけているんです」

今もその品質を保ち続けるために、常に畑を見守っているのです。

## 忙しい毎日におおだやかなる香りを

南阿蘇オーガニックで育ったホーリーバジルにはどんな効果が期待できますか。

「ホーリーバジルの香りは心をおおだやかにし、安眠効果があるとされています。南阿蘇が育んだホーリーバジルは特に香りが豊か。飲み物ですと、その香りを十分に味わうことができるのでおすすめです。また、体に取り込むと免疫力を高めるともいわれています。ストレスを抱えがちな方にも健康維持をしたい方にも、普段の暮らしに取り入れてもらいたいハーブです」

「南阿蘇オーガニック」のホーリーバジルの香りに惚れ込んだ、高森町のメニユー開発スタッフが考案したクラフトコーラ。糖分が多く、ジャンクなイメージのあるコーラではなく、体にいいといわれる素材を集め、意外性のある「健康ドリンク」といえるコーラを生み出しました。



バニラビーンズ

甘い香りでリラックス。クリーミーな香りが口の中に広がります。



ブラックペッパー

栄養吸収を促進し、消化の働きをサポートされています。

コーラナッツ

空腹感を抑えるといわれます。ダイエット効果あり!!



三温糖

健康に配慮し、不純物のない三温糖を使用しています。

## 原料はホーリーバジルと12種類のスパイス

身体の冷えをとり、毛細血管の修復をする作用があります。

シナモン

和名は「丁子(チョウジ)」。漢方でも使われます。

クローブ



オレンジ

エネルギーの代謝を助ける働きのあるビタミンB1が豊富。



レモン

免疫機能を高めるビタミンC、疲労回復を促すクエン酸がたっぷり。



カルダモン

お腹の張りなど消化器の不調改善効果が期待されます。



ホーリーバジル

免疫力の向上、アンチエイジング効果があるといわれています。また、ストレスへの抵抗力を高める働きのある「アダプトゲン」ハーブとしても注目されています。

強い辛みが特徴。食欲や代謝を促進するといわれています。

カイエンペッパー



ナツメグ

疲労回復、ストレス緩和、冷え予防などが期待できます。



しょうが

新陳代謝を促進し体を温めます。冷え対策に。

アンチエイジング、抗ストレス、冷え予防など女性にうれしい効果が期待できるスパイスを使用。毎日でも飲みたい「健康ドリンク」です。



おいしいから食べたい。でもカロリーや糖分の高さが気になってためらってしまう……。そんな食べ物、ありませんか？

さらに、最近ではコロナの影響で外出を控えがちのため、運動不足が気になってますます手を伸ばしにくくなっています。ハンバーガーも、その一つでは。そう思ったメニュー開発スタッフが、熊本名物で栄養価の高い馬肉に着目。馬肉を使えば、「ハンバーガーなのにヘルシーでおいしい」ものができるのではと考案したのがこの馬肉バーガーです。

その馬肉に含まれる栄養には、どのようなものがあるかご存知でしょうか？ 健康と食育の本『くまもと食育ガイドブック』の共著者の一人であり、熊本県立大学准教授として栄養学を研究する友寄博子さんは「馬肉は栄養の宝庫」と語ります。

「体内では作れない必須脂肪酸が多いのが馬肉です。中でも、肌荒れが気になる方におすすめのα-リノレン酸が豊富。お肌の健康維持に欠かせない成分であり、血圧を安定させる効果もあります。」

また、鉄分が多いのも特長です。鉄の欠乏は貧血や集中力低下を招きます。特に女性は一日4mgほど不足しがち。馬肉は100gあたり鉄分を4mgほど含むため、不足を補うにはちょうどよい食材です。さらに、牛肉や豚

おいしいハンバーガーが食べたい。でも太りたくない……

あなたの思いに応えるヘルシーな“馬肉”バーガー、いかがですか？

# 馬肉バーガー

New menu!

2



Horse meat Hamburger

肉と同等に高たんぱくな点も見逃せません。たんぱく質は免疫をはじめ体の機能維持に必要な成分です」

その栄養豊富な馬肉が食べられるようになったのは、加藤清正の時代。薬膳料理として食べたことが始まりといわれています。

「もともと牛肉や豚肉の代用品として食べられていた面もあり、馬肉は手頃な値段で買えました。しかし高度成長期に栄養価の高さが注目されると需要が一気に高まり、霜降り馬肉は高級食材となりました。そう教えてくれたのは、熊本市内で新鮮な馬刺しを楽しめる有名店「おにくの大將」で代表を務める外川内真一さん。なお、総務省家計調査(2018~20年平均)によると、生鮮肉の消費量は熊本市が全国1位。カテゴリー別に見ると、牛・豚・鶏・合挽き以外の「他の生鮮肉」消費額が全国1位であることから、高額である馬肉を買って食べることが、いまも熊本では多いと推測されます。

馬肉といえば、興味深い調査結果がありました。食べる習慣がある熊本や長野は、平均寿命上位の県なのです(厚生労働省の都道府県別生命表による)。同省の統計によると、熊本は心臓病で亡くなる人が全国でもトップクラスに少ない県でもあります。まだ検証はされていませんが、馬肉を食べることと長寿には因果関係があるのかもしれない。

栄養豊富。秘められた長寿の可能性(？)。そんな馬肉で作った、珍しくておいしいハンバーガー。あなたも、食べてみませんか？

Photo: Kuribayashi Shigeki / Syring / Jish Mochio

馬肉100%の贅沢なパテに、阿蘇の新鮮なトマトとレタス入り。ソースは老舗醤油専門店「豊前屋本店」の大吟で作った照り焼きと、高森町の人気店「徳丸漬物」のタルタル。ほかにはない味わいがたっぷり楽しめます。ニオイが気にならない点も馬肉はおすすめ。

## Horse meat Hamburger

馬肉は、他の肉と比べ鉄分が豊富。お肌を健康にするα-リノレン酸もいっぱい。



### もってこい

健康志向の方には馬刺しがおすすめ。生で食べるほうがα-リノレン酸は豊富。

栄養学を研究する友寄博子さん(本文参照)に馬肉の栄養について聞いた際、脂に含まれるα-リノレン酸について耳よりなお話がありました。「α-リノレン酸は熱で溶け出しやすいため、生の馬刺しなどで食べると余すところなく摂取することができます。なお、血流をよくする効果も見込める栄養素でもあります」(友寄さん)。

馬肉を食べると、ふだん不足しがちな鉄分や、体内では作れない必須脂肪酸などの栄養が摂れる。さらに、生の馬刺しで食べるともっと健康効果が期待できる体にうれしい情報でしたので、ご紹介いたします。



馬刺しはTOP5に入るカフェイン&セロニンのサカバの人気メニュー。裏表紙の人気メニューランキングもご覧ください。



# 剣豪・宮本武蔵は マルチタレント! その秘密は “干飯脳活”にあり?

# 13

歳での初戦以来、六十戦無敗を誇った剣豪・宮本武蔵(1582?~1645年)は熊本と縁の深い人物です。足利將軍家の剣術指南を務めたとされる京都・吉岡一門との激闘、巖流島での佐々木小次郎との対決など、伝説的な幾多の戦いに勝利。やがて島原の乱出陣が縁で肥後細川家を訪ねます。57歳で客分となり、熊本で最期を迎えました。

その武蔵が、多芸多才な人物であることはご存知でしょうか。絵画や仏像彫刻にも才能を発揮。明石の城下町では町割(区画整備)を手がけ、姫路では造園に取り組んだとされます。さらに、実戦の心得や戦い方を説く『五輪書』を晩年に著すなど、文章化する力にも長けていました。

武蔵の多方面の活躍について、「その秘密は、“干飯”をよく食べていたことにあるかもしれません」と、歯科医師の今井正之さん(桐生厚生総合病院歯科口腔外科部長)はいます。

「武蔵は日頃から干飯を持ち歩き、食べていたといわれています。干飯は玄米を炊いて一週間ほど天日で干したもので、とにかく硬い。硬いものを何度も噛むと脳の血流量が増し、脳が活性化します。また、硬いものを噛めるといことは、しっかり噛み合わせができる歯を維持していたということ。これにより集中力、平衡感覚、瞬発力、踏ん張る力を生むことが可能になります」

活躍の理由に、硬いものを噛めてしっかり噛み合わせができる丈夫な歯があったとすれば、どのように維持したのでしょうか。今井さんによると、当時すでに現在の歯ブラシに該当する房楊枝が普及。歯磨きも行われていたそうです。しかし、足を洗わず、生涯風呂にも入らなかったとも伝わる武蔵が歯磨きをしたとは想像しにくいのでは? 「干飯などの硬食に加え、繊維質の多いものを日頃食べていたのだらうと思います。硬いものは咀嚼回数が多く、唾液が多く出ます。唾液の自浄作用と繊維質の多い食べ物、歯や舌への摩擦を通して歯磨きと同様の効果を生み、歯をきれいに保つことができます」

現代でも活躍するアスリートの多くに、噛み合わせがしっかりした歯が見られる傾向があると今井さんはいます。硬いものをよく噛む。そのために歯をきれいに保つ。それらは脳と体の可能性を引き出すことにつながる、古今変わらない大事な営みのようです。

# 宮本武蔵

熊本人物伝  
Kumamoto Legends' Biography  
vol. 1



重要文化財

## 「鶴図」

細川家伝来の宝物を保存・展示する永青文庫が、いまに伝える武蔵の筆致。同文庫の企画展や、熊本県立美術館細川コレクション常設展示室で公開されることがあります(次回展示は未定)。



# 井上晴美さん

女優

熊本

私の心の味。

第1回



祖母が

作ってくれた

阿蘇の高菜チャーハン。

いまは子どもたちの

好物です。

熊本で生まれ育ち、

いまも熊本の自然の中で

子育てに取り組む女優の井上晴美さん。

熊本地震が起きた2016年には、

自宅の損壊と避難生活をブログで発信。

注目を集めました。

「東京で一人暮らしをしていた頃、

熊本に帰ると祖母がいつも

高菜でチャーハンを作ってくれました。

食べるとほっとする熊本の味」

と井上さんはいます。



イラスト／大崎吉之

毎年3月になると、熊本の高森町に住む父の知人から高菜漬けが届きます。それを目にする時、冬が終わり、春が訪れたと感じます。

私にとって熊本の味といえば、その高菜がまず浮かびます。なにより忘れられないのが、小さい頃よく祖母が作ってくれた高菜チャーハン。私が十代で芸能界に入り上京してからも、帰省する時いつも用意してくれました。東京で食べる機会はなかったこともあり、祖母の高菜チャーハンを食べると、熊本に帰ってきた実感と安心感をいっしょにおぼえるようになりました。

三人の子育てをするいま、高菜は常備菜。高菜を切つてごま油で炒め、かつおぶしをかけたものがないとありません。そのままでもおかずの一品になりますし、パスタに入れてもいい。万能で、さつと使えて、栄養豊富な食材だから重宝しています。思えば忙しい農家だった実家の冷蔵庫にも、いつも切らずあるものでした。高菜チャーハンは、いまは子どもたちのために私が作るものになり、好んで食べてくれる姿をいとおしく眺めています。

東京から故郷の熊本へ戻り、三人の子育てをしながらわかったのは、ここは旬の食材の宝庫であること。春の高菜を始め、夏のトマト、なす、西瓜などと、季節のものが豊富にとれます。その恵みをおすそわけしあうことも、ごく自然なやりとりです。食と人との距離感がほどよいのかもしれない。そんな環境のため、家庭菜園で野菜を育て、収穫することを自分たちが食べるものが、どのような姿で自然の中で育まれ、いつ収穫され、いつ食べるのか。そういったことを、土を掘り返したりしながら知ることで、この豊饒な土地に生きる喜びを感じてもらえたらと思っています。

いのうえ・はるみ

1974年生まれ。熊本県出身。16歳で芸能界に入り、ドラマ・映画・舞台など数多くの作品に出演。2005年に国際結婚をし、現在、故郷・熊本の阿蘇で3人の子育て中。アロマセラピー1級、薬膳マイスター、アンカーマネージャー、インストラクター（キッズ・ティーン）。



# 阿蘇

喧騒からひととき離れ、  
大地に思いを馳せる。  
自然は、厳しさと  
豊かさを等しくもたらす。

豊穡の地。  
神々の頂。

世界でも有数の  
大カルデラを誇る阿蘇。  
熊本の豊かな自然を  
象徴するこの地には、  
見る者を圧倒する  
絶景がありました。

## 米塚

熊本県阿蘇市乙姫  
米塚はおよそ3300  
年前の噴火で形成され  
たといわれる火山。春  
から夏にかけて緑に染ま  
る姿は丘巻の一言。



# 空気

豊かな四季が、  
それぞれの  
表情を見せる。

## 自然の営み

太古、人は山々に  
神の姿を見た。  
変わるものと、  
変わらないもの。  
移ろうものと、  
そこにあるもの。

### 根子岳

熊本県阿蘇郡高森町  
大字上色見  
阿蘇五岳のひとつ。  
神様に稲穂で頭を叩  
かれギザギザの岩山  
となったと伝えられ  
ています。

### 草千里ヶ浜

熊本県阿蘇市  
草千里ヶ浜

大自然の中、放牧さ  
れる馬たちの姿を見  
られる草千里ヶ浜。  
その牧歌的な原風景  
に癒やされます。

神話の時代から、  
この大地が生み出す  
恵みのもと、

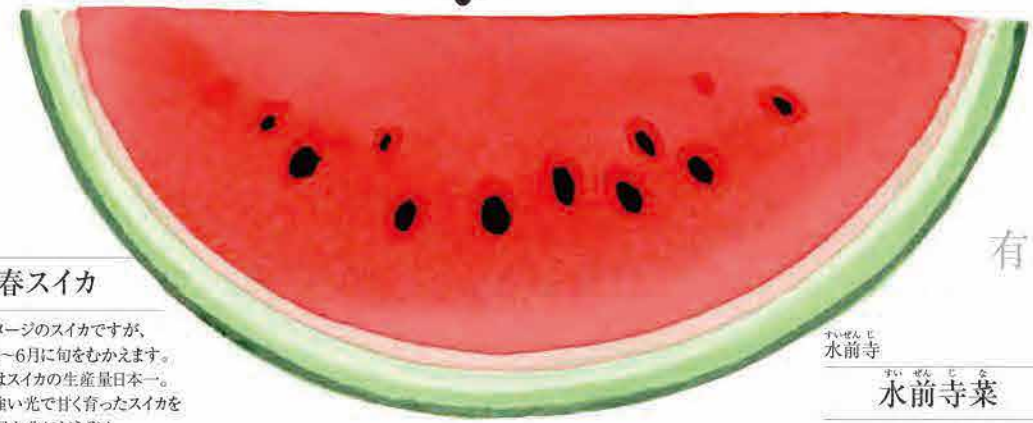
生命の営みが  
紡がれてきた  
奇跡を思う。

# 水



# くまもと うまいもんマップ

ちょっと足を延ばせば  
そこに新たな  
出会いが♪



**春スイカ**  
植木町

夏のイメージのスイカですが、熊本では3〜6月に旬をむかえます。実は熊本はスイカの生産量日本一。高い気温と強い光で甘く育ったスイカを一足お先にどうぞ♪

**塩トマト**  
水島町

フルーツトマトの元祖。八代平野でも塩トマトが出来るのはごく一部で、その糖度はメロンや桃に匹敵する13〜14度のものまであります。



**天草大王**  
天草市

幻といわれた、国内最大級の地鶏。食べごたえのある肉厚なもも肉、胸肉はジューシーで硬すぎず柔らかすぎず。手羽先は大手羽と呼ばれ、手羽先の概念を覆すボリュームです。



**足赤海老**  
芦北町

うたせ船漁が有名な芦北町で獲れる足赤海老は、20センチ前後の大ぶりな海老。火を通して柔らかく殻がむきやすく、甘みのある味わいが特徴です。



**水前寺菜**  
水前寺

熊本の伝統野菜。緑と紫のコントラストが特徴で、厚みのある葉にはポリフェノールがたっぷりと含まれていて健康にも◎。酢の物やおひたしどうぞ。



八代妙見祭

鹿児島県

福岡県

有明海

八代海

JR九州新幹線

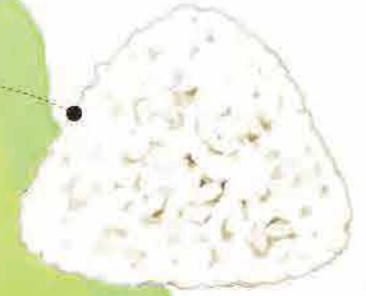
熊本駅

熊本県  
Kumamoto



熊本城

大分県



**七城米**  
七城町

なんと江戸時代から美味しいお米の代名詞とされた七城米。肥沃な大地と豊かな湧き水が育んだ、香り高く甘いお米です。

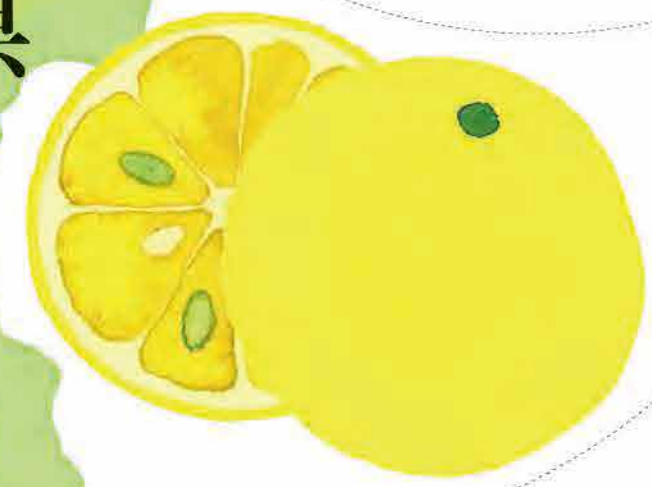
阿蘇山

南阿蘇村



**奥阿蘇マス**  
南阿蘇村

奥阿蘇の冷たく綺麗な水で育った奥阿蘇マスは、驚くほど臭みがないと評判。美しい朱色の身は見た目にも楽しませてくれます。



**くねぶ**  
五木村

柑橘類の原種であり、今では幻の存在ともいわれるくねぶ。現代のフルーツにはない強烈な酸味と、山椒のような独特な風味が特徴です。

**鮎**  
人吉市 球磨川

急流である球磨川で育った鮎は、全国でも屈指の大きさを誇る“天然鮎”。採れたてはお刺身でも食べられる上、卵や内臓を塩漬けた「うるか」も絶品です。





# 辛子蓮根

からしれんこん

郷土料理から熊本の歴史が見えてくる。

蓮根の穴に辛子味噌を詰め、衣をつけて揚げた辛子蓮根は、会食やお酒のつまみに欠かせない熊本名物。その辛子蓮根が、初代肥後藩主であり細川家の第三代当主である細川忠利の滋養のために考案された健康食だったことはご存知でしょうか。

「病気がちだった忠利が丈夫になるよう、玄宅という禅僧が栄養のある蓮根を食べるようすすめます。しかし、そのまま差し上げては箸が進まなかったため、玄宅は細川家の料理人・森平五郎に相談。辛子をつけて献上したところ、喜んで召し上がったとのこと。これが辛子蓮根誕生のきっかけといわれています」と熊本県物産振興協会の杉村輝彦さんはいいます。



「細川忠利像」水青文庫蔵

細川忠利  
一五八六(天正十四)～  
一六四二(寛永十八)年

「さかのぼると、辛子蓮根のもとになった蓮は、熊本城を築いた加藤清正がお濠に植えたもの。その目的は、籠城時の兵糧としての使用でした。ちなみに蓮と同じ理由で清正は銀杏を城内に植えています。熊本城が「銀杏城」と呼ばれる由来はここにあります」

また、辛子蓮根の断面は、デザインとして見ても印象的。「断面が細川家の家紋・九曜紋のよう。かわいい。あるいは密教の曼陀羅に見えるなど、人によって様々な見方があることも辛子蓮根のおもしろさ」と杉村さん。現代ではパジャや独楽など、生活雑貨にもデザインが取り入れられています。江戸時代、上様の御膳から始まった門外不出の健康食は、明治維新以降一般に広まり、令和のいまなお熊本で愛され続けています。

※加藤清正／一五六二(水禄五)～一六一一(慶長十六)年  
虎退治伝説や関ヶ原での活躍により、果敢に打つて出るイメージの清正。  
一方、蓮根のエピソードからは防戦の名手である面も見えてきます。

この熊本名物の考案者といわれる森平五郎の子孫が管む「森からし蓮根」の品。器に見えるのが細川家の家紋である九曜紋。写真提供／森からし蓮根



「紫糸素懸威鉢色形兜」細川忠利所用水青文庫蔵(熊本県立美術館寄託)  
「薄茶練羅紗地陣羽織」細川忠利所用水青文庫蔵



熊本では薄く、輪切りにして食べるのが一般的。一方、東京・吉祥寺のゼンマイカバではフリットに。その理由は中身も温かい状態で食べたいから。辛いのが苦手な方は、マヨネーズをつけてお召し上がりください。

「美しき備え」—大名細川家の武具・戦着—

会期	2021年7月23日(金・祝)～9月20日(月・祝)
休館日	月曜日(ただし8月9日、9月20日は開館、8月10日は休館)
会場	水青文庫
所在地	東京都文京区目白台1-1-1
入館料	一般1,000円
開館時間	10:00～16:30(入館は16:00まで)
問い合わせ先	03-3941-0850

熊本の県民性といわれる“わさもん”。それは新奇を好み、進取の精神を尊ぶ人のこと。細川忠利もまた“わさもん”であったことがわかる。南蛮装飾的な陣羽織や変わり兜が鑑賞できます。

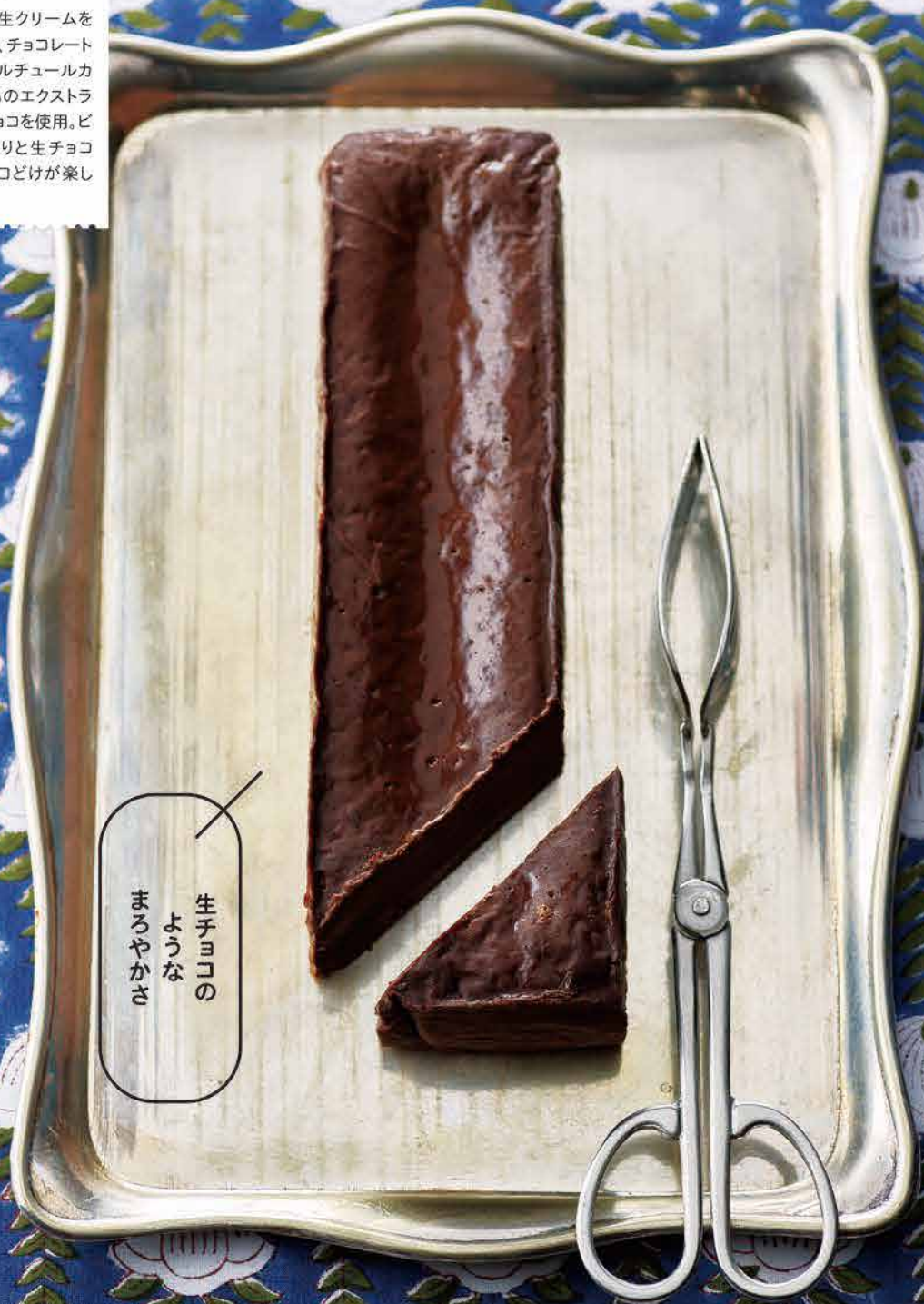
Information

“わさもん”  
細川忠利の  
美意識を  
伝える武具が  
公開



# ガトーショコラ

バターと生クリームを練り込み、チョコレートはクーベルチュールカカオ80%のエクストラビターチョコを使用。ピターな香りと生チョコのような口どけが楽しめます。



生チョコの  
ような  
まろやかさ

漫画『シティーハンター』パッケージも発売中!

作中に描かれたコーヒーハウス「キャッツアイ」で作られたケーキをイメージしたスペシャルパッケージ。



『シティーハンター』XYZ 生ガトーショコラ、XYZ チーズケーキ  
1本 ¥2400(税込)

※詳しくは店舗までお問い合わせください。  
カフェゼノン&ゼノンサカバ  
TEL 0422-27-2275

# 贅沢

阿蘇小国  
ジャージー牛乳が  
原料の

稀少な  
牛乳が  
たっぷり!

スイーツ

濃厚な  
ジャージー牛乳の  
味わい



# チーズケーキ

生クリームとヨーグルトをたっぷりを使用し、クリーミーで滑らかな口当たり。コーヒーや紅茶はもちろん、ワインやスパークリングワインにもよく合う大人の味です。

阿蘇小国ジャージー牛乳は、やや黄色味がかつた色が特徴。高たんばくで栄養価も高く、原産地のイギリスでは「ゴールデンミルク」と呼ばれる王室御用達の牛乳です。この素材に惚れ込んだメニュー開発スタッフが極上のスイーツを生み出しました。素材を贅沢に惜しみなく使用し、濃厚さを活かしながら細かい生地づくりにこだわっています。

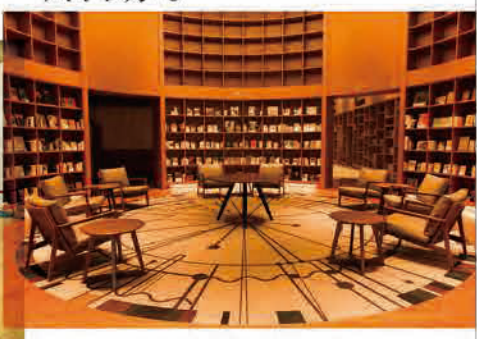
Photo/Kuribayashi Shigeki, Syking/John Mocho





# 熊本発、世界へ。

## 漫画×演劇の 新たな可能性を 求めた女性歌劇団、 始動。



「アーティストビレッジ阿蘇096区」は若きクリエイターのための施設だ

## 世界に通用する エンター テインメントを

熊本・南阿蘇の奥座敷と称される高森町で、ひとつの劇団が産声を上げた。  
その劇団の名前は「096k(オクロック)熊本歌劇団」。  
全国からオーディションを勝ち抜いた25名の女性たちによる、女性だけの歌劇団である。  
彼女たちは今、2021年春に予定されているお披露目公演に向け、「アーティストビレッジ阿蘇096区」と呼ばれる施設で共同生活を送りながら、日夜稽古を重ねている。  
この劇団の特殊性は、日本が世界に誇る「漫画」を起点にし、新たな表現として、映像とアクション、歌やダンスを駆使したライブとしての「世界に通用する総合エンターテインメント」を目指す点にある。  
当然、それは楽な道ではない。本格的なアクションや殺陣(たて)を身につけるため、一流の講師陣による稽古は必然的に厳しく、激しいものとなる。そのため、稽古の中では涙が落ちることもある。  
しかし、脱落する者は、いない。同じ志を持つ仲間との共同生活が、それを支えている。人は、一人では超えられない壁も、仲間となら乗り越えられる。そんなかけがえのない経験が、彼女たちを成長させるのだ。  
そう、これは彼女たちの成長物語でもある。  
「096k」は「o'clock=時計・時間」の意である。夢に向かって、涙と汗とともにかけた時間の分だけ、彼女たちの時は輝きとともに動き出すだろう。その姿を目にできる日は、近い。



# 096k 熊本歌劇団

オクロックくまもとかけきだん

エンターテインメントが多様化する時代に、新たな挑戦に青春をかける劇団がいる。火の国・熊本から発せられる「熱」はどこまで高く登るか

096k Kumamoto Drama Company

Information  
2021年  
5月28日(金)より  
定期公演開始!



演目  
舞台  
前田慶次 かぶき旅  
～肥後の虎・加藤清正～ 編  
最新の情報は公式サイトをご確認ください → 096k 検索



page 31 Souvenir

# Herb water



ハーブ  
ウォーターで  
中からきれいに



阿蘇綺麗 0967-34-0349  
熊本県阿蘇郡阿蘇市黒川2147-2

ばら茶 (13g)  
薔薇ハーブウォーター  
1,100円(税込)

JAS認定の薔薇農園で栽培されたオーガニック薔薇とハーブを使用。カラフルな花びらは見た目も楽しい。レモングラス、ハッカの香り豊かで飲み心地もすっきり。

# Spinning top



箸置き  
にもなる  
名産品こま

Present!

熊本県伝統工芸館 工芸ショップ匠 096-324-5133  
熊本県熊本市中央区千葉城町3-35

スイカこま・  
辛子蓮根こま  
各460円(税込)

八代地方に伝わる郷土玩具「彦一こま」制作者の井岸眞彦さんが手がけるユニークな幸こま。熊本名産品である辛子蓮根と漬木スイカがモデル。

# Tsubaki oil



肌なじみのよい  
さらっとした  
つばき油



福内製油 0964-43-0221  
熊本県八代郡永川町吉本94

オーガニック  
つばきオイル (10ml)  
2,200円(税込)

有機栽培された熊本産つばき油100%の無添加スキンケアオイル。顔・髪・体全身の保湿に。持ち歩きやすいサイズなのでおでかけ先の乾燥対策にも。しっかりした箱入りもうれしい。

# Dressing



サラダや  
カルパッチョを  
華やかに!

Present!

TAKARA MORI 0967-62-2277  
熊本県阿蘇郡高森町高森1043-1

花彩ドレッシング (200ml)  
1,440円(税込)  
高森町価格は1,296円(税込)

高森町の花農家 Shiraiishi Flower Farm が栽培するアブラナ科のストックを原料にしたお花のドレッシング。塩麹ベースでほのかに甘い。数量限定生産。

ときめく熊本みやげ & プレゼント

# Cookie



あか牛が  
かけめぐる!  
ミルククッキー



阿部牧場 0967-32-0565  
熊本県阿蘇市三久保47-1

阿蘇の草原飛ぶ牛クッキー  
仔牛瓶入り (68g)  
550円(税込)

国際味覚機構で三つ星を受賞した阿部牧場の牛乳を使用した、卵不使用のクッキー。牛乳ビン型のパッケージはギフトに喜ばれそう。阿蘇のあか牛のイラストもキュート。

# Organic cosmetics



阿蘇の自然が  
ぎゅっとつまった  
ローズコスメ

Present!

南阿蘇オーガニック 0967-67-3118  
熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石2815

ハーブ化粧品ローズシリーズ  
農薬や化学肥料に頼らず阿蘇の大自然で栽培されたオーガニックローズを使用。オーガニックならではの香り高い薔薇の香りに惹かれる。植物由来の原料で敏感肌でも安心。

- ハーブ化粧水 ローズ (50ml) 2,480円(税込)
- ハーブエッセンス ローズ (30ml) 3,630円(税込)
- ハーブクリーム ローズ (30g) 3,600円(税込)
- ハーブ石鹸 ローズ (50g) 1,210円(税込)

# Rose tea



食べても  
安心な薔薇の  
ローズティー



阿蘇綺麗 0967-67-3118  
熊本県阿蘇郡阿蘇市黒川2147-2

カップにバラ咲く  
生薔薇茶3点セット (20g×3)  
3,564円(税込)

無農薬栽培の食用薔薇(赤・黄・白色)の3点セット。お湯を注ぐとふわりと花が開く。女性ホルモンのバランスを整えるといわれる薔薇の香りのみならず、丸ごと味わえる楽しさも。

# Butter cake



創業以来  
守りつづける  
伝統の洋菓子

SWISS 096-352-1291(スイス下通店)  
熊本県熊本市中央区安政町5-2

リキュールマロン  
熊本で初の洋菓子店として1962年に創業した当初から製法を変えていないバターケーキ。生地に染み込んだ濃厚なリキュールが大人の味。熊本県産の渋皮マロンもおいしい。

1個 300円(税込)

# Accessories

Present!



工芸品を  
身につけよう

Present!

熊本県伝統工芸館 工芸ショップ匠 096-324-5133  
熊本県熊本市中央区千葉城町3-35

肥後まりピアス (建変) 2,400円(税込)  
肥後まり根付け (棒) 1,400円(税込)

熊本の伝統的工芸品「肥後まり」のアクセサリ。もみ殻を芯とし、草木染めした木綿糸を用いている。天然のやさしい色彩と匠の手仕事が見事。和装にも◎。

# Essential oil



森の香りで  
リラックス

Present!

TAKARA MORI 0967-62-2277  
熊本県阿蘇郡高森町高森1043-1

ナンゴウヒエツセンシヤル  
オイル (1ml)・ウッドフラワー  
各1個セット1,000円(税込)

阿蘇郡高森町で発見され神社仏閣にも用いられる高級材「南郷檜」から抽出されたエッセンシャルオイルと、かんなくずでできたフラワーのセット。アロマディフューザーがわりに。

もらったも、あげてもうれしい  
熊本の心ときめく  
おみやげを見つけてきました!  
※ご購入は各店舗までお問い合わせください。  
Photo/Kodera Hiroyuki

Present!

プレゼントマークの  
ついたおみやげを  
抽選で各1名・計5名様に  
プレゼントいたします。



QRコードより  
アンケートに  
お答えください。

締切  
2021年  
6/30(水)

※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※ご記入いただいた個人情報にはプレゼント発送以外の目的には使用いたしません。



プッタネスカって  
どういう  
意味



「プッタネスカ」は「娼婦風」という意味です。諸説ありますが、よく説明されるのは「忙しい娼婦が手軽に作ったパスタ」ですね。今の時代、日本人の皆さんも忙しいからこの料理を紹介したいと思いました。このパスタのもうひとつの名前は「オリーブとケッパーパスタ」。初めてこのパスタを作られたナポリでは確かにそう呼ばれています。今回紹介したのはローマ風のプッタネスカで、パスタの種類は「ペンネ」、ソースの中に「アンチョビ」を加えたレシピです。パスタをスパゲッティに代えても美味しいので、ぜひスパゲッティプッタネスカも作ってみてくださいね!

Profile

マンマ・マリア/ワインとチーズで有名なアブルッツォ州生まれのローマ育ち。母から学んだ伝統料理を現代風にアレンジするのが好き。本場イタリアの家庭レシピならおまかせ♪



日本の漫画が好きで来日、現在は熊本に移住したPOMODORO編集部のイタリア人・エンリコのリアルマンマなのです。

Recipe 1



マンマ・マリア  
Mamma Maria

マンマ  
の  
台所

チャオ! 私はマリア。「マンマ・マリア」と呼んでください。熊本に住んでいる息子も大好きな、おいしいイタリアンのレシピを紹介します!



ローマとナポリ代表の  
娼婦風パスタ

point

オリーブはグリーンとブラック両方を使ってみましょう。グリーンオリーブはトマトの甘さにびったりな上、おしゃれな見た目になりますよ!

プッタネスカ

作り方

調理時間

20分

- 1 フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと唐辛子を入れて弱火で馴染ませる
- 2 にんにくの香りが出てきたら、アンチョビとケッパーを追加
- 3 5分ほど馴染ませたら、ホールトマトを入れてつぶす。中火で10分ほど煮込み、カットしたオリーブを加える
- 4 その間に大きな鍋にお湯を沸かして塩ひとつまみを入れる。パスタはやや固め(アルデンテ)になったら水気を切ってフライパンに移す
- 5 最後に砕いたパセリを加えたら…ボナベティート!

材料(2人前)

ペンネ	160g
ホールトマト(缶)	400g
グリーンオリーブ	25g
ブラックオリーブ	25g
アンチョビ	10g
ケッパー	5g
オリーブオイル	30g
にんにく	2つ
塩	少々
パセリ	お好み
唐辛子	お好み





この雑誌にあるメニューは  
東京 吉祥寺の  
カフェゼノン&ゼノンサカバで  
お召し上がりいただけます。



## 編集後記



近年、震災やコロナ禍の豪雨災害など多くの困難に見舞われた熊本ですが、今回、現地を訪れて、下を向いている人には一人も出会いませんでした。肥後人の強さを知るとともに、ご協力いただいた皆様には深く感謝申し上げます。この本が熊本復興の一助になれば、これほど嬉しいことはありません。ありがとうございました。(吉松)



人を通してものごとを知り、考える。この雑誌づくりは、私にとってそんな時間でした。酪農家も宮本武蔵も井上晴美さんも上様も、一人ひとりの暮らしの中に、こまやかで豊かな心の機微がある。それは取材を通して知った、かけがえのないことでした。この雑誌づくりに関わってくださったすべての方々に、心より御礼申し上げます。(境)



南阿蘇オーガニックさんの天然ハーブは本当にエネルギー感がある香り。水やり、雑草とりまで細かく日誌をつけると聞き、この品質は日々の並々ならぬ努力の上にあると知りました。またひとつオーガニックを選ぶ理由ができました。食材の背景をお伝えすることで、メニューを食すみなさまの心も潤すことができればうれしいです。(福沢)



「日本に住んでいるイタリア人は結構いますが、熊本に住んでいるイタリア人は僕だけかもしれない?」と思ってわざわざ的に熊本に住んでいます!イタリアと共通点が多い熊本のことを皆に紹介したいです!(エンリコ)



ポモドーロ 創刊号 2021年4月20日発行

発行人	堀江信彦
編集人	吉松照章
表紙、ロゴデザイン	岡本一宣デザイン事務所
アートディレクション	岡本一宣
デザイン	小笠田尚子、田嶋諒、長谷川笙子(o.i.g.d.c.)
編集	境裕児、福沢沙織、エンリコ・クローチェ
協力	株式会社じぞう屋 株式会社熊本コアミックス
編集・発行	株式会社コアミックス 〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 1-9-9 吉祥寺じぞうビル TEL 0422-24-6778(POMODORO編集部) <a href="https://www.coamix.co.jp/">https://www.coamix.co.jp/</a>
印刷・製本	凸版印刷株式会社

©コアミックス 2021 本商品の価格や仕様は2021年4月現在のものです。予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。  
※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複製転載を禁じます。



カフェゼノン&ゼノンサカバ

第1回

熊本は、美味しい。



カフェゼノン&ゼノンサカバは東京・吉祥寺にある、厳選された熊本の食材を楽しめる肉バルです。

「空間の漫画雑誌」をコンセプトに、吉祥寺で10年以上続くカフェゼノン。その隣に2018年に誕生した肉バル、ゼノンサカバ。2店が20年8月に一つになり、さらに楽しい“合冊”としてリニューアル。11時30分からのランチタイムでは、名物のプリンやソフトクリーム、美味しいコーヒーはこれまで通りご提供しながら、味と素材にこだわったメニューに一新。17時からのゼノンサカバでは、熊本直送の厳選されたお肉や野菜を使った品揃え。広い店内で隣席との距離もあるため、気兼ねなくビールやワインが楽しめます。あなたも、“読み”にいらしてください。

熊本の食材	1位	赤茄子のトマトチーズ焼き
人気メニュー	2位	からし蓮根フリット
トップ5!	3位	馬刺し盛り合わせ
	4位	とろーり目玉焼き大阿蘇鶏
	5位	金のジャージー牛のトリュフ卵のローストビーフ

営業時間	11:30-23:00(日曜は22:00まで)
	ランチタイム 11:30-15:00
	ティータイム 15:00-17:00
	ディナータイム 17:00-23:00

定休日	なし(年末年始休業あり)
所在地	東京都武蔵野市吉祥寺南町2-11-1
電話	0422-27-2275



※営業時間は東京都の営業時間短縮要請により変更あり