

健康に良い、「和定食」のお薦め店 「大戸屋」と「やよい軒」

2017年 12月29日

ユネスコ無形文化遺産に登録され、健康によい「一汁三菜」など様々な観点から和食が見直されています。「一汁三菜」とは、ご飯に汁物、そしておかず3品(主菜1品と副菜2品)で構成される日本料理の伝統的な献立のことを指します。栄養価をバランス良く摂取でき、日本の長寿の秘訣といっても過言ではありません。1960年代までの日本人の食事は家庭料理、「一汁三菜」が主流でした。1970年以降、お肉を中心とした西洋食が普及し、現在では魚の需要より肉の需要の方が多くなっています。ハンバーグ、焼肉、ステーキ、チーズ、バター、パン食を好む若者がふえています。

定食とは、主食の白飯に、味噌汁やお吸い物などの汁物から漬物、メインディッシュの魚や肉料理などが添えられた提供形態を言います。日本の飲食店に関わらず、一般的な家庭でもよく見られるスタイルなのです。

1970年以降、外食が日本人の生活に浸透してきました。コンビニ弁当、立ち食いソバ、ラーメン店、牛丼屋、ファミリーレストラン、洋食店、和食店など色々なところで食事ができますが今回は和食の■「大戸屋」と■「やよい軒」の2店をお勧めします。

健康に良い和定食のお薦め店

■おいしくて健康に良い ■良心的な値段 ■化学調味料や合成着色料不使用
「お母さんの手作りに近いお料理を目指す姿勢」
まさに「家庭食の代行屋」

大戸屋

11時～23時

鶏と野菜の黒酢あん定食 798円(税込:861円)
1,013kcal 塩分:5.2g

大戸屋人気No.1メニュー。素揚げした野菜と鶏の竜田揚げを、大戸屋特製の黒酢あんだからめました。

シャキシャキした蓮根の歯ごたえ、茄子、インゲン、じゃがいもなど食感の違いが楽しめるお野菜と鶏を、コクのある黒酢あんいただきます。



さばの炭火焼き定食

787円(税込:849円) 955kcal 塩分:5.6g
脂がのったさばを、じっくり炭火で焼きあげました
すりたての大根おろしと相性抜群です

やよい軒

24時間営業、店によって違うので要確認

なす味噌と焼き魚の定食 (840円)

メインディッシュの特製ダレで味付けされたなす味噌と、さっぱりした味わいの鯖の塩焼き、そして冷奴に味噌汁にご飯、という定食の基本形なのがわかります。かつ栄養バランスのとれた、一汁三菜にもなっているのです。

- おかわり自由のご飯
- 卓上の漬物が自由



お勧め定食

- (1)「なす味噌と焼き魚の定食」
- (2)「生姜焼き定食」(580円)
- (3)「サバの味噌煮定食」(590円)
- (4)「チキン南蛮とエビフライの定食」(930円)