

商店街の居酒屋から、野菜たっぷりベトナムフレンチまで

食いしん坊だからこそ知っている!

料理研究家が 通い詰める

取材・文／松家寛子 撮影／伊藤和幸
デザイン／黒田志麻
※価格は税込みです。

料理研究家がプライベートで通うお店って?

1人でふらりと、友達や家族とワイワイ、いろいろなシーンで楽しめる
「内緒にしておきたい」味もコスパも良いお店を9人に教えてもらいました。

ウマい店

スタイリストさんに教えてもらった、素敵なイタリアン



小林まさみさんが
推薦

巣鴨

イタリア料理

ダペピ

「シェフの料理はどれもおいしく本格的。なのに肩肘はらず食事が楽しめる家庭的な雰囲気」と、教えてくれたのは小林まさみさん。イタリア中部の州・トスカーナ料理を提供するトラットリアでは、シンプルで力強く、直球な料理の数々が人気。例えば「パツパ アル ポモドーロ」は、パンをトマトで煮たスープ。余ったかたくなったパンを最後までおいしく食べる、昔ながらの庶民の味を、レストランの味に仕立てた一品だ。ほか、前菜にメイン、デザートもそろい、大満足の夜が過ごせる。

トスカーナの郷土料理「パツパ アル ポモドーロ」(1400円)はトマトスープのパン粥。コースの最初の品として登場する日もある。コースは6000円〜。食後のひと時には「エスプレッソ」(350円)ほか、グラッパなど食後酒も充実



SHOP DATA

東京都文京区千石4-25-6
荒井マンション101
18:00~22:00
03-6902-1095 休日曜



スパイスがきいてクリーミーなカレーうどんが衝撃!

表参道

手打ちうどん

しまだ

「海老天カレースープうどん」(ランチ1500円、ディナー1560円)。手打ちの麺と、クリーミーなスープが絶妙なバランス。ランチには小鉢、漬物、ご飯が付く



小林まさみさんのもう1軒。「仕事帰りに、1人でふらっと入ったのがきっかけ。近くに行くところ、寄っちゃいます」と言う、うどんやそばの老舗店だ。名物の「海老天カレースープうどん」は、数十種類のスパイスや鶏ガラ、香味野菜をバランスよく使用。クリーミーなのにあっさり、かつ爽やかな唯一無二の味わい。夜は麺もののほか、「ハムカツ」(860円)や「そば屋の大根サラダ」(850円)など、多彩なメニューが並ぶ。

SHOP DATA

東京都港区南青山3-13-3
11:30~13:45(L.O.), 18:00~23:00
(22:00L.O.) 03-3403-0201
第2・4土曜、日曜

こばやしまさみ

料理研究家。手に入りやすい食材や調味料を使った、誰にでも作りやすく覚えやすいレシピを多数提案。義父でシニア料理研究家・小林まさみさんのYouTube「88チャンネル」も好評配信中。





重信初江さんが
推薦

「ガチ中華」の先駆け！ 中国東北地方の料理に舌鼓

御徒町
中華料理

老酒舗

チャーシューなどの冷製肉がたっぷり詰まった「香衛兵の玉手箱」(1000円)、定番人気の「焼売」(480円)ほか、点心も多数



「ガチ中華」の先駆的存在で、個性的な中華料理店として人気の味坊グループの系列店。いつ行ってもワイワイにぎやか。中国東北地方を中心とした料理が、ポーション小さめなのでいろいろ食べられます」とは、食べ歩き大好きなという重信初江さん。活気あふれるその店内では、「発酵白菜水餃子」(240円)、「青唐辛子卵焼」(700円)、「牛肉麻婆」(900円)など、1970〜80年代の北京によくあったという大衆酒場風おつまみを再現。7時からオープンとあって、「朝飲み」を楽しむ猛者も！

しげのぶはつえ
料理研究家。昔ながらの家庭料理から今どきのレシピまで幅広く提案。大好きな旅と食べ歩きで、エネルギー/アイデアをチャージ/著書に「罪悪感ゼロつまみ」(小社刊)ほか。



ある日の思い出フォト

3杯で元がとれるという「紹興酒1時間飲み放題」(1000円)もアリ



SHOP DATA

住 東京都台東区上野5-10-12 営 平日7:00~10:00、11:00~23:00 / 土7:00~10:00、12:00~23:00 / 日7:00~10:00、12:00~22:00 / 祝日12:00~22:00 ☎ 03-6284-2694

発酵調味料を使ったおつまみが豊富。いつも発見があります

門前仲町
小料理と蒸留酒

かまびす



しらいのりこさんが
推薦

「ジンや焼酎など蒸留酒が充実。発酵調味料をうまく使ったおつまみもおいしく、刺激を受けます」と、しらいのりこさん。かまびすはクラフトジンを造る「虎ノ門蒸留所」に勤めるオーナーと、料理を担う女将が、こだわりのお酒と季節ごとに気の利いた酒肴を提供する小料理店だ。「蒸留酒をもっと日常に」という思いで立ち上げた酒場には、クラフトジンや焼酎がずらり。それらの蒸留酒に合わせる料理は和食ベースだけれど、発酵食品やスパイス、ハーブなども取り入れ、箸も酒も止まらないと評判だ。

しらいのりこ
料理研究家。実家が米農家の夫とともにユニット「ごはん同盟」を結成し、ご飯のおいしさを世に広めるべく活動中。米料理、ご飯に合うおかず、お酒が進むおつまみなどを提案。

ある日の思い出フォト



定番の「白身魚の発酵しらあえ」(500円)と合わせて、八丈島の焼酎「情け島」がベースの「虎ノ門蒸留所COMMONジンハイボール」(1000円)も楽しみたい。夏ごろ提供予定の「揚げはものきゅうリソース」(1300円)はさっぱりと美味

SHOP DATA

住 東京都江東区深川1-8-12 営 17:00~22:00 ☎ 070-8957-5794 休 月曜、隔週日曜





堤人美さんが
推薦

仕事以外の友人とも通う、気軽に行ける店

祖師ヶ谷大蔵
ベトナムフレンチ

ネムクリュ

「野菜がたっぷり、でも上品で辛くないのでいくらでも食べるのができます」と、ご近所店を教えてくださいましたのは堤人美さん。野菜をたっぷり使ったヘルシーなベトナム料理をベースに、フレンチのエッセンスを取り入れた創作ベトナムミズの店だ。米麺にハーブや揚げ春巻きなどの具材を混ぜて食べるあえ麺「ポブン」は堤さんも推しの一品。サクッとランチもゆっくりディナーも、大満足のひと時が過ごせる。

SHOP DATA

住 東京都世田谷区砧6-36-6 FLAPビル
2F ☎ 水木金日12:00~14:00、18:00~22:00 / 土18:00~22:00
☎ 03-6874-4034 休 月曜、火曜



「海老の生春巻き」(780円)



カウンター15席の店内。揚げ春巻きのせあえ麺「ポブン」(1420円)、ベトナムビール「ラルー」(720円)など。ちょい飲みからガッツリご飯まで対応

つつみとみ

料理研究家。身近な食材にひと工夫加え、素直に仕上げるレシピが幅広い世代に人気。ワタナベマキさんと共著「韓国ドラマの妄想ごはんレシピ帖」(小社刊)ほか著書多数。

店内で造りたてのビールが飲める、カルチャーの発信地



きじまりゅうたさんが
推薦

西池袋

クラフトビール

サイカド ブルーイング

店内で醸造しているクラフトビール「ファトライト」(900円〜)はすっきり爽やか! 平日ランチのおすすめメニューは、牛肩バラ肉を12時間スモークした「ブリスケット」とチーズを自家製パンで挟んだ「ブリスケットメルト」(1700円)。



おつまみレシピも多数提案しているきじまりゅうたさんが地元で今、お気に入りというのがこちら。

「全米一の経歴を持つ醸造家ができる、できたてビールが飲める店です。アートギャラリーを併設していて、カルチャーの発信地にも。本格的なアメリカンBBQもいいんです」という店内で飲める自家製クラフトビールはなんと10種類以上、食事は常設のBBQキッチン「phat q」で提供。「パストラミ」、「スペアリブ」など、アメリカンスタイルのこだわりBBQにビールも思わず進んでしまう。

旅先の名店 ①

大基本店 (だいじんほんてん)

「大衆居酒屋のお手本」と、きじまさんが太鼓判! 店内にずらりと並んだつまみを選んで席へ運ぶスタイルが楽しい居酒屋だ。「味噌土手」(800円)ほか、おばんざい各種(300円〜)がそろ。大基本店限定日本酒「賀茂鶴樽酒」大德利(800円)も評判!

SHOP DATA 住 愛知県名古屋市中区栄1-5-6
☎ 平日15:45~21:15 / 土15:45~20:15
☎ 052-231-1909 休 日曜、祝日



好きなつまみを自分で
取りに行くスタイルが◎



きじまりゅうた
料理研究家。祖母の故・村上昭子氏、母の杵島直美氏と続く料理研究家の一家に育つ。トレンド感やボリューム感のある家庭料理が人気。YouTube「きじまごはん」も必見!

SHOP DATA

住 東京都豊島区西池袋4-19-14 西池袋マート ☎ 月水木金12:00~15:00、16:00~23:00 / 土日祝日12:00~23:00
☎ 03-6873-2143 休 火曜



エダジュンさんが
推薦

世界各国の味のミートボール、食べ比べが楽しい!

新宿御苑 ミートボール ワールドミートボール クラシック

「ミートボールの種類が豊富で楽しい。そのほか、豆腐干、ブルーチーズマカロニ、名物のルパンのミートボールパスタなどおつまみや麺も充実しています」と言うエダジュンさん。この店でマストはミートボール、ビーフ、ポーク、ラム、チキンの4種類が楽しめる「8ボールセット」には、BBQやサルサ、にんにくじょうゆなどの自家製ソースセットを組み合わせて食べ比べを。フラットと1人でカウンター席に座っても、グループで奥のテーブル席を利用して、使い勝手の良い一軒だ。

えだじゅん
料理研究家、管理栄養士。飲食企業での勤務を経て独立。家で手軽に作れるエスニック料理のほか、アイデアあふれるレシピが人気。著書に「鶏むねダイエット最強たんぱく質レシピ150」(小社刊)ほか。



ある日の思い出フォト



干し豆腐ときょうりをごま油であえた「トウフカンス」(440円)はつまみにぴったり!



「8ボールセット」(1380円)には「ソースセット」(660円)をぜひ添えたい。余ったソースは「フライドポテト」(470円〜)などにつけてもOK



SHOP DATA

住 東京都新宿区新宿1-15-4
Rimba Shinjukuchoen 1F
営 月水木17:00~23:00/金
17:00~24:00/土12:00~
15:00、17:00~24:00/日祝
日12:00~15:00、17:00~23:
00 火曜

問 <https://www.instagram.com/worldmeatballclassic/>

1人で伺っても店主とのおしゃべりが楽しく、居心地が良いです



吉田 愛さんが
推薦

西新宿 ワインバー ルネット

「ワイン好きの店主との会話が楽しく、居心地が良いお店。一緒にイベントを開催したことにも、料理はもちろん、元パティシエの店主が作るスイーツもおすすめです」とは、吉田愛さん。ここではイタリアンやフレンチをベースにした季節の創作料理と種類豊富な自然派ワインなどが楽しめる。フィナンシエなど、お手製の焼き菓子(1個350円)はちょっとしたお土産にぴったりで常連客にも好評。ウエブストアでも通販している。



ある日の思い出フォト

よしだあい
料理家、調酒師。東京の日本料理店にて板前として働き、その後京都でも修業経験を持つ。作りやすくおいしい和食のレシピに定評がある。著書に「お弁当にもおつまみにもなる作り置き」(小社刊)ほか。



メニューの中でも4番バッターの存在という「北海道産つば貝のアチャール(インド風スパイスマリネ)」(1600円)、定番人気の「ブルーチーズ入りポテトサラダ」(800円)
※写真はともに半量



驚くほど爽やかな「パイナップルとバジルのアイス」(350円)はシメにいただきたい。



SHOP DATA

住 東京都西新宿4-10-19 西新宿コーポビアー
ーズ1F
営 平日19:00~23:00/
土日祝日18:00~23:00
☎ 03-5388-8210
🕒 不定休



高山かづえさんが

推薦

サイドメニューも気が利いています

駒沢
焼き鳥

焼鳥せきや

串6本と一品料理の「おまかせコース」(6000円)に、好みで串やシメが追加できる



「グラスワイン」(1200円〜)ほか、日本酒や焼酎も豊富

こちらはワインソムリエの資格も持つ高山かづえさんがリピートするという焼鳥店。「おまかせコース」を楽しむつつ、サイドメニューや追加の串もついオーダー。ワインのセレクトも好みます。

2019年にオープン、瞬く間に「駒沢で焼き鳥といえど、せきや」と評判に。鶏肉は野性味を感じさせる濃い味わいの静岡「天城軍鶏」と、甘みのある脂が上品な滋賀の「淡海地鶏」を使用。「おまかせコース」でも定番の「ねぎま」は鶏胸肉にねぎを巻いたこだわりの一串。さっぱりといただける、女性に人気だ。



一番人気の串は卵黄を添えた「つくね」(単品400円)。「クレソンサラダ」(900円)はたっぷりのったナッツの食感が楽しい

旅先の名店②

立ち呑みたなか

高山さんの旅先の思い出の味は、明石の角打ち。「隣接する酒屋で選んだお酒を飲む店。市場が近く、魚の鮮度が抜群です」と言うように、「明石たこ刺し」(900円〜)をはじめ、刺身や煮魚は必食。定番の「自家製オイルサーディン」(650円〜)、「ポテトサラダ」(400円)など、美酒美肴が並ぶ。

おつまみもお酒も、
スタッフの熱意も最高!



SHOP DATA 住 兵庫県明石市本町1-1-13 営 月火金12:00~14:00、17:00~21:00 / 土日祝日12:00~18:00 ☎078-912-2218 休 水曜、木曜



SHOP DATA

住 東京都世田谷区駒沢1-4-10 佐伯ビル西北1F ☎17:00~23:00 ☎03-6450-8898 休 火曜

たかやまかづえ

料理研究家。書籍や雑誌、広告などで活躍中。「料理の楽しさを伝えたい」という思いから、誰でも簡単においしく作れて、華やかなレシピに定評がある。ワインソムリエの資格も持つ。



©YAMADA KOJI

えんがわポンズはマストで頼みます

江戸川橋
居酒屋

魚谷



長谷川あかりさんが

推薦



不動の人気「えんがわポンズ」(550円)、「銀だら西京焼」(600円)。ぜいたくに10種類以上の魚介が入った「ばくだん納豆」(700円)など、絶品の魚料理が多数

はせがわあかり

料理研究家、管理栄養士。10歳から子役タレントとして活動。芸能界引退後、大学で栄養学を学ぶ。なんでもない日を幸せにする、シンプルでヘルシーかつきちんとおいしいレシピが人気。



「夫と『今日はもう外食にしよう』という時、いつも第一候補に挙がる店。高クオリティの魚料理を楽しめます。酒飲みにはたまらないメニューでさっぱりしたものも多く、食べ疲れしないのもうれしい」と教えてくれたのは、長谷川あかりさん。元は鮮魚店に併設、現在は居酒屋のみとなったが、変わらず新鮮な魚料理が充実。定番の「銀だら西京焼」の銀だらは塩をして一晩おいた後、みそに一晩漬けるなど、丁寧な仕事が光る。

SHOP DATA

住 東京都文京区関口1-2-8 ☎11:30~13:30、17:30~23:00(22:30L.O.) ☎03-3268-8129 休 土曜、日曜、祝日

