

第4食

グランパツクシ GRAND' PA TSUKUSHI

イタリアン

【杉並区】 桜井義晋さん 桜井裕朗さん

最寄り駅：京王井の頭線 永福町駅北口（徒歩3分）
営業時間：昼の部：11：00～15：00
夜の部：17：00～22：00

定休日：火曜日



左：桜井裕朗さん(3代目)
右：桜井義晋さん(2代目)

裕朗さんの趣味は、ウォーキング。休みの日には、10km歩いて井の頭公園へ行きます。ウォーキング後のラーメンを楽しみにしているとのこと。

お父様の義晋さんの趣味はコーラス。学生の頃は大学コーラス部に所属していました。

うちのひとさ 皿

人が日常生活を維持するために必要な食事

国民健康保険の被保険者が健康に配慮した献立を考え、料理を提供しているお店を訪ね、メニューを紹介するとともに、お店の成り立ちや日々のご苦労話を伺います。

取材協力：東京食品販売国民健康保険組合／文責：編集部

和菓子屋さんがパスタ専門店に!?

グランパ・ツクシは、パスタが大好きな店主の桜井裕朗さんが老舗の和菓子屋だったお客様の義晋さんの店を平成14年にイタリアンへと大変身させました。美味しい生パスタが堪能できると評判を呼んでいます。

親子の共演

グランパ・ツクシは、パスタ専門店ではありませんが、食後にサービスタとして義晋さんが作ったようかんを提供することがあります。ようかんといっても普通のようかんではなく、裕朗さんのイタリアンに合うちょっと変わったようかんです。取材日は、赤い色がとても印象的なトマトようかんをいただきました。トマトの酸味がしっかりありつつ、ようかんの甘さもある甘酸っぱい味わいが口の中に広がり、とても美味しいです。



トマトようかん

杉並区のヘルシーメニュー店としての取り組み

杉並区では、健康的な食環境づくりの一環として、区民の健康的な食生活を応援するお店を、「健康づくり応援店」としています。グランパ・ツクシは、健康に配慮した食事を提供するヘルシーメニュー店として登録されています。

地域密着型イタリアン

毎月第2・4金曜日は店内でジャズピアノの演奏があります。コーラスが大好きな義晋さんのお友達がたくさん来て、同期会のような雰囲気になるそうです。シンプルに料理が美味しく、気取らずに来て、親しみやすい雰囲気、地元の方に愛されている理由ですね。

お客様の健康のために、野菜量の多さに気を使うとともに、パスタに使う油は大きじ1程度で極力油を使わないように調理しています。もちろん食感の生パスタは、フェットチーネやタリオリーニも選択することができます。日本人の好みに合わせて隠し味に昆布茶やみそを使用し、和風に仕上げています。



ヘルシーメニューは4つの種類があります。血糖値やコレステロール値が高い方のための栄養バランス

野菜たっぷりヘルシーメニュー



グランパ・ツクシの Pasta 「エビ・ツナ・ほうれん草の 辛味トマトクリーム」



スパゲッティ(生)

たんぱく質や食物繊維、カルシウムなどが豊富



エビ

活性酸素の働きを抑える
抗酸化作用があるビタミンEを多く含む



使用食材紹介！

ほうれん草

貧血を防ぐ鉄分をはじめ、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルをバランス良く含む



トマト

生活習慣病予防や老化抑制に効果がある



唐辛子

ビタミンCが多く含まれ、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れ防止等に効果がある

ツナ

高たんぱく質、低カロリーで記憶力の向上などの効果が期待できるDHAが豊富



「毎日プラス1皿の野菜」を！

健康維持、生活習慣病予防には、バランスの良い食事、減塩とともに、野菜の摂取が欠かせません。

厚生労働省で推奨する成人に必要な野菜の量は1日350g以上です。

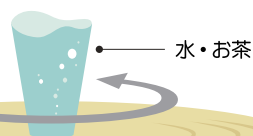
料理にすると、約5皿です。

1日の目安量

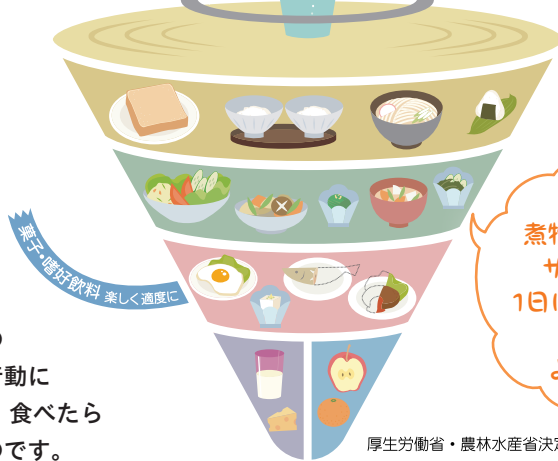
1皿分の野菜は、
約70g！



運動



水・お茶



野菜は、
煮物やおひたし、
サラダなどで
1日に小鉢5～6品
食べると
よいですね。

食事バランスガイドは、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を、具体的に行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。
平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により策定されました。

厚生労働省・農林水産省決定

満腹コラム

「生」パスタと 「乾燥」パスタ

パスタの起源は古代ローマ時代、小麦などの穀物をおかゆ風に煮込んだ「フルス」ではないかといわれています。17世紀半ば頃からヨーロッパ全土へと広がり、幕末になると日本にも紹介され、国内でも生産が始まりました。

パスタの大まかな分類として、生パスタと乾燥パスタがあります。生パスタとは加熱せず作って保存する生の状態のものをさします。生パスタの弾力あるもちもちとした歯ごたえは、こうした作り方によるものです。

乾燥パスタとは、生パスタの保存できないというデメリットを埋めるために作り出されたものです。長期保存ができ、食べる度に作る必要もないため手軽というメリットがあります。

生パスタは、乾燥パスタよりも水分を取り込みやすいといった特徴があるためテイクアウトできません。生パスタはぜひグランパ・ツクシの店内でお召し上がりください。