

# OKAWARI 日記



日替わり御膳



うどん寿司セット



## Shop Information

〒670-0811 姫路市野里249-1  
 TEL 079-284-1548  
 営業時間 11:30~15:00(L.O. 14:30)  
 17:00~22:30(L.O. 22:00)  
 定休日 年中無休  
 HP <http://www.todoki.jp/>



124食目

● 今月のお店

## とどき 海鮮市場 斗度季

### 大きないけすを囲んで、 家族や友人と楽しいお食事を

野里の国道312号線沿いにある「海鮮市場 斗度季」さんをご紹介します。お店に入ると、店員さんが「いらっしゃいませ!」と元気に迎えてくれる、明るいお店です。お店の中央には、とっても大きないけすがあり、様々な種類の魚たちが、悠々と泳いでいます。いけすがよく見えるカウンター席や、掘りごたつが嬉しい座敷席など、店内は広々としていて、天井からは、インパクト抜群の色鮮やかな大漁旗がつつられています。

1日限定20食という「日替わり御膳」(税込1,100円)をいただきました。日替わり御膳は、月曜日~土曜日の限定メニュー。大人気で、開店から30分ほどで売り切れてしまう日が多いのだとか。「今日のメニューは何かな?」と楽しみに待っていると、ぐつぐつと美味しそうなお匂いを立てながら運ばれてきたのは「ホルモン鍋」。がりがり歯ごたえの良いホルモンは、舌の上でとろとろとろけます。寒い冬でも体の芯からあたたまることのできるメニューです。

「うどん寿司セット」(税込1,100円)も、オススメのメニューです。サーモンやまぐろ、コハダなどのお寿司に、だしの効いた大きなうどんがセットになっていて、ボリューム満点。お寿司の内容は、その日の仕入や季節によって変わるので、リピーターからも人気です。

もちろん、いけすで泳いでいる活きの良いお魚をお造りいただくこともできます。やっぱりお刺身は、新鮮さが何よりも大切。社長が全国から吟味して仕入れたこだわりの海の幸を、さばきたての美味しいお刺身で、ご家族やご友人と一緒に、召し上がってみてください。「海鮮市場 斗度季」さん、ごちそうさまでした!

125食目

● 今月のお店

## イル リッチョ il riccio

### かわいいハリネズミのキャラクターが目印! 心も体もハッピーになれるマクロビカフェ

呉服町にある「il riccio」さんは、みゆき通りで長年愛されてきた「自然食品の店」がリニューアルオープンしたお店です。リニューアルにあたり、新設したカフェでは、マクロビオティックという思想に基づいた、100%植物由来の食事が楽しめます。

気になるランチメニューをご紹介します。「季節のランチ」(税別1,500円)は、月替わりで、季節の野菜を取り入れた一汁三菜のランチセットとなっています。取材時のメニューは、大豆ミートのハンバーグ。彩りの良い赤軸ソレルや黄にんじんがちょこんと乗った可愛らしい仕上がります。初めての大豆ミートにドキドキしながら口に運ぶと、口当たりはふんわりと柔らかいのに、意外にもしっかり食べ応えがあり、びっくり。赤味噌のデミグラスソースとの相性も抜群です。また、お味噌汁には自家製味噌が使われていて、大根やかぼちゃなどの野菜がたっぷり。野菜は全て地元素材で、もちろん無農薬なので安心です。

「グラタンランチ」(税別1,500円)は、メインのグラタンに、サラダ、国産小麦を使った天然酵母のパンがセットになっています。グラタンは、大豆ミートやさといも、長ネギなど具だくさん。白味噌と豆乳を使っているので、さっぱりとしていて食べやすく、年配の方にも人気なのだとか。

「il riccio」さんでは、自然食品の販売も行っており、ランチメニューに使われている大豆ミートなども、実際に購入することができます。ランチの他にも、オーガニックコーヒーや素材にこだわった体に優しいケーキなどのメニューもあります。

「il riccio」さん、ごちそうさまでした!



## Shop Information

〒670-0923 姫路市呉服町18  
 TEL 079-288-2439  
 営業時間 カフェ 11:30~19:00 (L.O. 18:00)  
 ※ランチは売り切れ次第終了  
 販売 10:00~19:00  
 定休日 月曜日  
 HP <http://www.e-sizen.com>

