

& Life-Biz Free paper

三井のオフィス

『三井のオフィス』で働く人たちの
おすすめハンバーガーショップの紹介！

今日のランチ、なに食べる？



and-life-biz.jp

HAMBURGER

2021 No. 002
TAKE FREE

COLORFUL DISH
美味しい、にはワケがある

COLORFUL RECIPE
自宅でプロの味、再現！

COLORFUL ESSAY
懐かしい思い出の味

 三井不動産
MITSUI FUDOSAN

THE COUNTER 六本木の
ザ・カウンターバーガー ¥1,639



ホルモン剤フリーのアンガスビーフを100%使用したパティは、噛むほどに赤身の旨味が口の中いっぱいに広がります。サクサクのフライドオニオンやガーリックアイオリソースがアクセントに。



港区赤坂 9-7-4
東京ミッドタウン ガレリア B1
03-5413-6171
11:00~23:00 (L.O 22:00)、
施設営業時間に準ずる

オニオンフライが
挟まれていて、
ボリューム満点!



C.F.さん
ミッドタウン・タワー勤務

Authentic の
ベーコンチーズバーガー ¥1,470



オージービーフと和牛の脂身を8対2の割合で配合したパティは、塩・こしょうを強めに効かせることでパンチのある味わいに、カリカリになるまで焼いたベーコンの食感も美味しさを後押ししています。

具材の旨味が一級品!



H.Y.さん
赤坂 Biz タワー勤務



港区赤坂 2-18-19
赤坂シャレー II 1F
03-3505-8584
11:00~15:30 (L.O 15:00)、
17:30~21:30 (L.O 21:00)、
土日祝 11:00~19:30 (L.O 19:00)
不定休

THE GOOD VIBES 芝浦店の
THE GOOD VIBES バーガー ¥1,850



肉厚で美味しい!



R.G.さん
セレストイン芝
三井ビルディング勤務

1週間かけて作る看板メニューの厚切りパストラミと、粗挽きの熟成肉のパティが一度に味わえる贅沢な人気メニュー。濃厚な旨味と力強い肉々しさが重なり合う、美味しき肉絶品のバーガーです。



港区海岸 3-13-12
コンフォリア芝浦パウハウス 1F
03-6811-5639
11:30~21:00 (L.O 20:30)、
無休

Shake Shack 東京国際フォーラム店の
ハンバーガー ¥726



Y.F.さん
ガーデンエアタワー勤務



濃厚で美味しい!

シンプルな「ハンバーガー」は、自分で好みのトッピングができるカスタム仕様。ホルモン剤フリーのアンガスビーフ 100%を使ったパティを堪能できます。野菜は2倍量まで無料トッピング可能です。



千代田区丸の内 3-5-1
東京国際フォーラム C 棟 1F
03-6273-4071
11:00~22:30 (L.O 22:00)、無休

BROOKLYN CITY GRILL の
ステーキバーガー with フレンチフライ ¥1,529
(ランチ価格)



がんばりたいときの
パワー注入におすすめ!



N.I.さん
日比谷三井タワー勤務

千代田区有楽町 1-1-2
東京ミッドタウン日比谷
地下 1F HIBIYA FOOD HALL 内
03-3500-3470
11:00~23:00 (L.O 22:00)、
施設営業時間に準ずる



しっとり柔らかなオーストラリア産のランプ肉を、塊のままグリルで香ばしく焼き上げてからスライス。甘めのプリオッシュパンズにオニオンリングと一緒にサンドした、豪快な逸品です。

ZERO TORANOMON BURGER の
ブルドポークバーガー ¥950



ランチだとセットで
1000円以下!



J.K.さん
虎の門三井ビル勤務



ランチタイム (11:30~15:00) のみ提供される、アメリカ南部の代表的な BBQ 料理をバーガーにしたヒットメニュー。豚の肩肉とバラ肉をトマトベースの BBQ ソースとコーラで煮込んだブルドポークが、口の中でほろりと崩れます。

港区西新橋 1-22-2 木戸ビル 1F
03-6273-3719
11:30~21:00 (L.O 20:00)、無休

魅惑の

みんなのオフィスエリアの美味情報

COLORFUL LUNCH

HAMBURGER

「三井のオフィス」で働いている皆様からアンケートで集まった人気のハンバーガーショップをご紹介します。ガブリと噛めば肉の旨味がじゅわっと広がります。

Jack 37 Burger の
小伝馬町
バリネステュダーチーズバーガー ¥1,250



安くてボリュームで
美味しい!



N.M.さん
日本橋三井タワー勤務

中央区日本橋小伝馬町 16-16
03-6884-1541
11:30~L.O 21:00、火休



インドネシアのサンバルソースを使ったピリ辛ソースが自慢。脂身と筋を除いたオージービーフのザブンを角切りにしたミディアムレアのパティ、産直小麦粉を使った天然酵母のパンズも絶品です。

Wagyu Burger の
三越前
和牛チーズバーガー ¥1,650



肉が美味しい!



S.M.さん
三井二号楼勤務



C.U.さん
日本橋室町
三井タワー勤務

とにかく美味しい!

2021年4月オープンのニューフェイス。A5和牛のパティや自家製ベーコンに、シイタケを使ったデュークセルソースとの組み合わせが新鮮な味わいで、和牛の旨味もボリュームもたっぷりです。投票数 1 位だった Wagyu Burger の魅力は、P03 でもたっぷりご紹介しています。

中央区日本橋室町 3-2-1
COREDO 室町テラス 1F
03-6665-6929
11:00~23:00 (L.O 22:00)、不定休



BROZERS' の
人形町
アボカドチーズバーガー ¥1,595



ボリュームがあって、
コスパも GOOD!



M.S.さん
日本橋高島屋
三井ビルディング勤務

中央区日本橋人形町 2-28-5
03-3639-5201
11:00~21:30 (L.O 21:00)、不定休



創業 21 年。バター 100% で作る風味豊かなパンズに、オージービーフと国産の牛脂を配合したパティ、食べやすさにこだわった折りたたみ式のレタス、ソースがわりにアボカドをサンドしました。

WAGYU TO WORLDWIDE の
勝どき
100% 黒毛和牛チーズバーガー ¥1,450



甘みのある独特な
ソースが美味しい!



C.K.さん
FOREFRONT TOWER II
勤務



肉卸の老舗・スギモトから仕入れた黒毛和牛を100%使用。食感を残したパティはジューシーかつ濃厚な味わいで、クミンなどのスパイスを効かせた自家製ソースと好相性です。一度食すと虜になりそう!

中央区勝どき 2-12-7
AVANTE KACHIDOKI 1F
03-5534-9995
11:45~15:00 (L.O 14:30)、
17:00~21:00 (L.O 20:30)、
無休

SHARES の
勝どき
ニューヨークハンバーガー ¥1,290



目の前で焼いてくれる
ビーフ 100% パテが美味!



W.S.さん
FOREFRONT TOWER II 勤務



食感も楽しめる、粗めに挽いた赤身を中心とした国産牛 100% のパティと、モチっとした天然酵母のパンズが相性抜群。船色になるまで炒めたオニオンコンフィが、自然な甘みをプラスしてくれます。

中央区勝どき 3-8-8
03-6204-2288
11:30~15:00、
18:00~24:00
土日 14:00~24:00
(L.O 23:30)、月休

※ほかにもフレッシュネスバーガー(日本橋三井タワー店、新宿三井ビル店)、バビーズ(汐留店、八重洲店)、the 3rd Burger(新宿大ガード店)、クアファイナ(新宿店、丸の内店)、マクドナルド(複数店舗)、モスバーガー(複数店舗)などたくさんのお店をご推薦いただきました。誌面の都合上、一部のみを抜粋し掲載させていただいております。※掲載の情報は取材日時時点のものです。※営業時間や休業日などは変更になる場合がありますので、お店へご確認ください。

／ おうちでヘルシー Cooking ♪ ／
COLORFUL RECIPE



★ BEAUTY MEMO ★

乾燥を防いでウイルスに負けない体に！
 乾燥した空気は「肺」への負担が大きく、ウイルス性の風邪にもかかりやすくなります。身体(特に肺)を乾燥から防ぎ、潤いをキープしてくれる食材を中心に献立がおすすめです。保湿効果や、血液や気の巡りもよくするといわれる里芋を加えることで、疲労回復や消化吸収もサポートします。

＜ハニーマスタードチキン＞

材 料 (2人分)

- ・鶏もも肉・・・2枚(600g)
- ・砂糖・・・12g(鶏もも肉の重さの2%)
- ・塩・・・12g(鶏もも肉の重さの2%)
- ・オリーブオイルまたはサラダ油・・・大さじ1

- | | |
|-----------------|---------------|
| 「はちみつ・・・大さじ2 | 「粒マスタード・・・30g |
| A 粒マスタード・・・小さじ2 | B はちみつ・・・30g |
| 「醤油・・・小さじ1 | 「米酢・・・15cc |
| | 「塩・・・少々 |

作り方

- 鶏肉は黄色い脂や余分な皮を取り除く。厚みのある箇所は切り込みを入れて開き、全体の厚みを均一にした後、表面まんべなくフォークで穴をあける。
- 密閉できる保存袋に鶏肉、砂糖、塩を入れてぬめりがでるまでよく揉み、5分おく。(A)を全て加えてさらに15分マリネする。
- 熱したフライパンに油をひき(テフロン加工のフライパンなら油なし、または小さじ1で可)、皮目を下にして鶏肉を入れ、中火で全体に焼き色が付くように焼く。(スプーンやトングなどで軽く押すように焼くとよい)
- 皮目に焼き色がついたら、中の余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、蓋をして蒸し焼きに。火力を弱火にして6～8分焼く。
- 鶏もも肉をひっくり返して皮目を上にし、もう一度蓋をしてさらに5分焼く。(オープンの場合は210°Cに予熱し、12分焼いて3分休ませる)
- ハニーマスタードソースを作る。(B)を合わせて鍋に入れ、焦げないように混ぜながら中火で加熱。鍋の周りがふつふつしたら、火から下ろす。
- 鶏肉を食べやすい大きさにカットして皿に盛り、⑥のソースをかける。

＜里芋のまるごとポタージュ＞

材 料 (2人分)

- ・里芋・・・500g(うち1-2個はキャラメリゼ用にとっておく)
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・牛乳・・・250cc
- ・水・・・250cc
- ・コンソメ(顆粒)・・・2g(固形の場合は1/2個)
- ・バター・・・20g
- ・塩、ブラックペッパー(味塩胡椒でも可)・・・少々
- ・乾燥パセリ・・・少々

- 「砂糖・・・大さじ1
 A 水・・・大さじ2

作り方

- 里芋は洗って、皮付きのまま600Wのレンジで柔らかくなるまで7～10分ほど加熱。水にさらして粗熱が取れたら手で皮をむく(冷凍里芋で代用可)。
 1、2個はキャラメリゼ用によけておき、残りは薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にバターを入れて弱火にかけ、玉ねぎが透明になるまで炒める。里芋、水、コンソメを加えてひと煮立ちさせ、火を消して粗熱をとる。
- キャラメリゼ用の里芋を一口大のサイコロ状に切る。
- 鍋に(A)の砂糖を入れて火にかけ、飴色になったら水を加え、とろみがついたら③を入れてキャラメリゼにする。
- ②をミキサーにかけ、鍋に戻して、牛乳を加えながら混ぜる。塩とブラックペッパーで味を整えて器に入れ、④を加えてパセリを散らす。

＜フルーツの潤いシャーベット＞

材 料 (2人分)

- ・リンゴ、ナシ、カキなど季節のフルーツ・・・1個
 - ・レモン汁・・・大さじ1
 - ・はちみつ・・・大さじ2
 - ・セルフイーコまたはミント(あれば)
- ※お好みでラム酒やリキュールを小さじ1入れても美味

作り方

- 梨の皮をむいて芯をとり、一口大にざく切りにする。
- フードプロセッサーに、1とレモン汁、はちみつをいれて攪拌する。(おろし機で削って混ぜてもOK。ラム酒などを入れる場合もここで加える)
- パットに流して冷凍庫で1時間冷やし、一度取り出して崩して混ぜてから、さらに1時間冷凍庫で冷やす。
- 器に盛り付け、セルフイーコを飾る。

教えてくれたのは・・・日本橋 1ppon

美味しい食事をいただくだけで薬膳のパワーを取り入れられる「隠れ薬膳」がテーマのレストラン。中医学の薬膳の考えに基づきながら、美味しくてボリュームのある、身体に優しい料理が評判です。

中央区日本橋室町4-1-23 03-6262-3463
 11:00～14:00、17:00～23:00
 (土・日曜、祝日は11:00～21:00)、無休
 ※掲載の情報は取材日時点のものです。最新の営業時間は、事前にご確認をお願いします。



「PAINT YOUR FUTURE 健康が、あなたを自由にする」。三井不動産では、働く方の心身の健康と、企業の健康経営推進をワンストップでサポートする健康経営支援サービス『&well』(アンドウェル)を提供しています。楽しく健康になるイベントの実施や、アプリによる各種プログラム・情報を発信し、みなさまが健康ではたらくためのサポートを致します。

／ アンケートの人気店をピックアップ! ／
COLORFUL DISH

Wagyu Burger



A5和牛ならではの肉の旨味をたっぷり味わってほしい

2021年4月、日本橋にオープンしたWagyu Burger(PIでもご紹介)「最高級の肉といわれる「A5」等級の和牛を使ったハンバーガーに、注目が集まっています。シンプルに焼肉で食べても美味しいお肉を、なぜハンバーガーに!? そんな素朴な疑問から、店長の大川さんにお話を伺いました。

「いわゆるハンバーガーというより、新たな和牛料理の一つの試みが、ハンバーガーなんです。店の運営母体である焼肉店の「平城苑」は、年間五百頭以上のA5和牛を一頭買いしているのですが、焼肉には不向きな部位がどうしてもありまして。ハンバーガーというスタイルで料理を提供できれば、一頭まるごと料理として使うことができます、生産者さんにも恩返しができるのでは、というところからメニュー開発がスタートしました。

「まごころの味であわせを創る」というのが平城苑の企業理念なんですけど、美味しいものを提供してお客様に喜んでいただければ、お客様も、生産者の方でも、そして僕たちも幸せになれる。高品質な和牛を使った美味しいハンバーガー



1. シグネチャーメニューである「THE 和牛バーガー」は1,430円。これからの季節は、コムタンスープをベースにした「和牛チャウダースープ」400円もおすすめ。
2. 店内の壁にはバーガーを啜れた和牛の姿も

Wagyu Burger

店長・焼職人
 大川 征人さん



調理はもちろん、メニューの開発にも携わる肉マイスター。お客様の要望はこまめにチェックし、メニュー開発に日々役立っているそう。年末年始に向けて、新しいメニューの開発も進んでいるので、ぜひお楽しみに!

DATA

中央区日本橋室町3-2-1 COREDO 室町テラス 1F
 03-6665-6929
 11:00～23:00(L.O 22:00)、不定休

「A5の肉は、脂が甘くて美味しいんです。手で触るだけで溶けてしまうほど、脂の融点が低いので、実は体内にも脂肪が残りにくく、健康や美容にもいい食材なんです。うちのバーガーは、ボリュームもあって、写真映えもバツチリ。ほかにはない、新しいハンバーガーになっているので、この美味しさをたくさんの方に、ぜひ味わっていただきたいですね。テイクアウトやデリバリーもやっていますので、ぜひお気軽にご利用ください」

「A5の肉は、旨味がたくさんあるもの、焼くと縮んで硬くなってしまいうため、シチューなどの煮込み料理に使うことが多いですね。実は肉の味もしっかりしているんです。パティにしたなら、とても美味しくなったそう。パティの上には、牛の首の肉を使い、塩漬から乾燥、燻製、カットまで自店で行う自家製ベーコンのどきます。ソースにはシイタケを使ったデューセルソースを、パンズも特注と、全て牛肉そのものの美味しさを味わってもらえるようにとの思いが込められています。

パティに使うのは、旨味がたくさんあるもの、焼くと縮んで硬くなってしまいうため、シチューなどの煮込み料理に使うことが多いですね。実は肉の味もしっかりしているんです。パティにしたなら、とても美味しくなったそう。パティの上には、牛の首の肉を使い、塩漬から乾燥、燻製、カットまで自店で行う自家製ベーコンのどきます。ソースにはシイタケを使ったデューセルソースを、パンズも特注と、全て牛肉そのものの美味しさを味わってもらえるようにとの思いが込められています。

ワーカー・ススムくんの カラフル★オフィス日和

—— 楽しく♪賢く♪お買い物♪〈三井ショッピングパーク〉篇 ——


illustration: JOE OKADA



登場人物
ソノサキススム 日本橋で働く中堅世代のサラリーマン。差し入れのセンスで世渡りしている自負があるため、最新情報のチェックは欠かさない。
課長 ススム君の直属の上司。流行には疎いが、自分の青春時代の流行がエモいと再ブームとなっていることに胸を熱くする昭和世代。

M S P 三井ショッピングパークの略称。ららぽーとや三井アウトレットパーク、COREDO室町をはじめとする三井ショッピングパークアーバンなど全国約60の対象施設。& Life-Biz 会員限定のお得な特典も多数ご用意しています。

当日入会可能！/ スマホひとつで三井ショッピングパークポイントがたまるキャッシュレス決済



Mitsui Shopping Park **三井ショッピングパークアプリの「アプリ de 支払い」**

ポイントがたまる・つかえる
クレジット払いで100円(税抜)につき2ポイントがたまります。※ポイント付与数の異なる店舗がございます。

カードを出さずに支払いOK
レジでのお支払いが、スマホひとつですばやく完了できます。

お得なキャンペーン開催
ポイントアップデーや限定キャンペーンなど、さらにおトクにポイントがたまります。

まずはアプリをダウンロード！
三井ショッピングパークアプリについて詳しくは [コチラ](#)

三井ショッピングパークカード《セゾン》などの会員様にご利用いただけます。

※アプリde支払いにご登録されたクレジットカードは、必ず携行いただきますようお願いいたします。 ※ポイントとは、三井ショッピングパークポイントを指します。 ※対象カードなど詳細はウェブサイトをご確認ください。 ※一部対象外施設・店舗がございます。 ※QRコードは(株)デンソーウェアの登録商標です。

編集後記 このたび、フリーペーパー『& Life-Biz』は「食」をテーマに生まれ変わりました。巻頭の「ハンバーガー」特集、お楽しみいただけましたでしょうか？ ささまざまな『& Life-Biz』会員の皆さまにご登場いただき、一緒にページをつくることができました。ご協力いただきました皆さま、この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございます。他にも栄養満点のレシピに、じんわり温まるエッセイ、くすりと笑えるマンガ、お得な情報…。『三井のオフィス』で働く皆さまにとって、美味しくて楽しい情報をお届けしていくために、これからも知恵を絞ってまいります。引き続きフリーペーパー・WEB版ともども『& Life-Biz』をご愛顧賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。 & Life-Biz 事務局一同

& Life-Biz
『三井のオフィス』で働く皆様に、イベントや各種ご優待のほか、仕事のヒントや生活に役立つ情報をお届けしています。(登録無料)
『三井のオフィス』で働く人に。
and-life-biz.jp

COLORFUL ESSAY

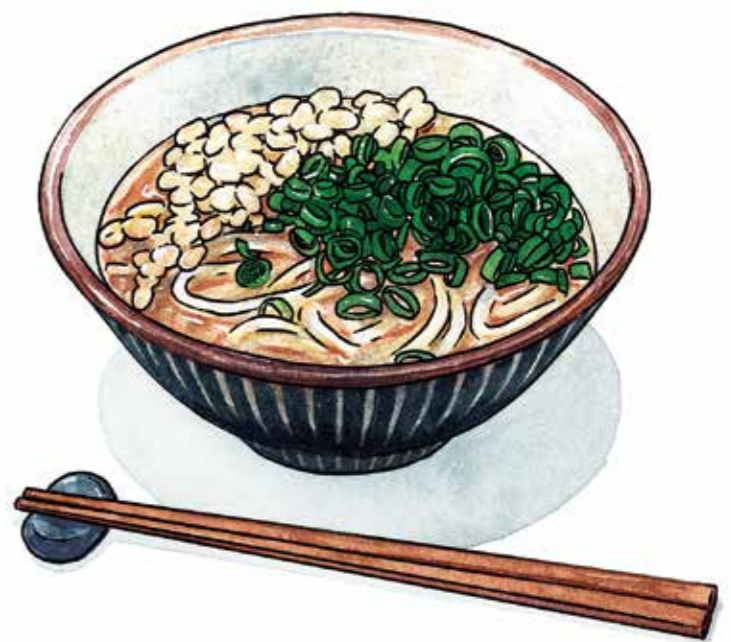
思い出すのは 食べ物ばかり

Vol.1

阪急沿線の駅の近くで生まれ育った。駅ナカではなく、改札を出たすぐのところに立ち食いそば屋、阪急そばはあった。青い暖簾の向こうから煙と昆布の出汁の香りが漂うどころか、こちらの事情など構いなしに押し入ってくる。客の大半はそばではなくうどんを頼み、カウンターに置かれた天かす(揚げ玉)と青葱をこれでもかと入れる。確か、素うどん(かきうどん)は一杯百二十円。肉うどんでも三百円しなかったように思う。コシとは無縁のやわいうどんをすすり、薄口醤油でわずかに色づいた出汁を味わう。

吸われるのが勿体なくて走って帰るのが常だった。台所では母が井にお湯を張ってあっためており、間を空けずにうどんと出汁を分ける。店と同じように食べたいと母にねだり、「面倒くさいなあ」とぼやきながらも、いやしい息子の我儘に付き合ってくれた。兄と妹は生卵を入れて月見うどんにするのだが、私は出汁がぬるくなるのが嫌で天かすと青葱をみんなより多めにに入れて、ひたすら食う。「出汁が美味しいなあ、兄ちゃん」「うん」卵を混ぜて濁った出汁を飲む妹に「そんな邪道や」と思わないわけでもなかったが、細かいヤツと思われたくなかったので領く。「船場の松葉の出汁はもつと昆布がきいててな」とか「天満のあのうどんはいりこで出汁取ってるんや」と父は蘊蓄を語るが、一度も連れて行ってもなかったことはなかった。不思議なことに我が家では誰も阪急そばと呼ばず、阪急うどんと呼んでいた。うどんしか食べないのだから当然かもしれないが、少しの毒な気もする。看板は暖簾のデザインとは逆に白地に青い字で阪急そばと書かれていた。

鍋を抱えて買いに行くのが恥ずかしくなると、六年生になった頃には行かなくなった。兄や妹が代わりに行くこともなく、食卓に素うどんが並ぶことはなくなった。大人になって帰省した時、阪急そばの看板が暖簾と同じ、青地に白抜き文字へと変わっていた。「経営母体が変わったんや」と草むしりを終えた父が教えてくれた。自分が切り捨てたような気がして、お腹の奥が少し疼いた。



真辺 克彦
脚本家。漫画家・安倍夜郎氏原作、テレビの大ヒットシリーズ「深夜食堂」のメインライター。映画版も手掛ける。2015年成島出監督の「ソロモンの偽証」前後編を担当。同作において第18回菊島隆三賞を受賞。2018年「あしたのジョー」を原案としたアニメ「メガロボクス」の脚本を小嶋徳作と執筆。2021年続編となる「NOMAD メガロボクス2」の脚本も同様に手掛ける。

「大阪でも立ち食いは、うどんではなく...」
真辺 克彦

Illustration: イナコ

&Life-Biz 会員なら
三井のオフィス

三井ショッピングパーク ポイントナンバーを登録するとお得に!

通常ポイントに加え、いつでも**1ポイントアップ!**

クレジット機能付き ポイントカード100円(税抜)につき▶3ポイント(クレジット払いで)
クレジット機能なし ポイントカード100円(税抜)につき▶2ポイント

年に数回100円(税抜)につき

最大10ポイント付与キャンペーン開催!



※本サービスは予告なく終了する可能性があります。予めご了承ください。

※1ポイントアップ、最大10ポイント付与キャンペーンの対象施設は& Life-BizのWebサイトでご確認ください。

三井ショッピングパークポイントナンバーと & Life-Bizをいますぐ連携しよう



《三井ショッピングパークポイント対象施設(一部)》



etc.

※& Life-Biz会員向けのボーナスポイントは、三井ショッピングパークポイントの登録手続き後、& Life-Biz会員サイトにて三井ショッピングパークポイントナンバーの登録を完了した方が対象となります。
※1ポイントアップ、最大10ポイント付与キャンペーンの対象施設は& Life-BizのWebサイトでご確認ください。

対象カード

三井ショッピングパークカード《セゾン》、ラゾーナ川崎プラザカード《セゾン》、三井ショッピングパークカード《セゾン》LOOP、三井ショッピングパークカード《セゾン》LOOPゴールド、東京ミッドタウンカード《セゾン》※2019年4月以降に入会・発行されたカード(券面:シャンパンゴールド)、三井ショッピングパークポイントカード、ラゾーナ川崎プラザポイントカード、三井のすまいLOOPメンバーズカード、ららぽーとセディナCFカード TOKYO-BAY、東京ミッドタウンカード
※三井ショッピングパークカード《セゾン》LOOPゴールド家族会員は本登録サービスの対象外です。※2019年3月までにご入会・発行された東京ミッドタウンカード《セゾン》(券面:シルバー)、東京ミッドタウンプレミアムカード《セゾン》(券面:ブラック)は、本登録サービスの対象外です。

◎三井ショッピングパークポイントに関するくわしい情報は、<https://mitsui-shopping-park.com/msppoint/> をご確認ください。

ひとりひとりの多様な働き方を応援する

COLORFUL WORK PROJECT

三井のオフィス