



五目野菜のフキノトウ炒め  
美虎

ほろ苦い春野菜を満喫できる、早春の一品。

昨年9月に開店。五十嵐美幸シェフによる女性ならではのこまやかな料理が評判の〈美虎〉。「野菜料理を楽しみに来てくださる方が多いので、旬のものを積極的に取り入れています」。中国料理の技法で、いかに野菜のうまみ、香り、食感を引き出すかが命題だ。「五目野菜のフキノトウ炒め」は、コゴミ、タケノコなど10種類の野菜を炒めた一品。香ばしい干しエビを加えるほかは、野菜の風味だけで勝負。刻んだフキノトウがほろ苦く、穏やかながら印象深い味。1,800円。コースでも。

旬の野菜データ

春/セリと白菜の貝柱炒め、玉ねぎプリンの雲丹ソースかけ。  
夏/じゅん菜と冬瓜の冷製スープ、トマトとライチの煮込み。  
秋/ハープ豚の栗煮込み、ナスとわけぎの柚子こしょう炒め。  
冬/下仁葱と海鮮のクリーム煮、カリフラワーのお粥。

●東京都渋谷区西原2-32-6 UTSビル1F ☎03-6416-8133。11時30分～14時LO、17時30分～21時30分LO。月曜休（祝日の場合は営業、翌火曜休。ほか不定休あり）。全22席。夜はアラカルトとコース5,000円～。

野菜づくしコースの締めは、旬の握り寿司。

築地で60余年続く野菜の卸、〈長峰〉による懐石料理店。使う野菜はもちろん厳選したものだけ。「いかに野菜をおいしく食べるか」をテーマに、今までにない使い方も提案。「野菜づくしコース」では、全7品、30種類以上の野菜が味わえる。お椀、煮物などを堪能したら、締めは「やさい寿司」。北海道認定の有機栽培米「なつぼし」に、具は定番の芽ネギ、大黒本シメジと、カボナータなど季節のもの。それぞれに存在感があり、野菜だけで大満足できる。他のコースにも登場。

旬の野菜データ

春/新キャベツ、山菜、菜の花、タケノコなどが登場。  
夏/坊ちゃんかぼちゃ、丸なすのグラタンなど。  
秋/天然きのこと京春菊の煮浸し、石川小芋のみそ和えなど。  
冬/紅玉林檜の和風グラタン。赤蕪はふるふきやすり流しに。

●東京都中央区銀座4-9-5銀昭ビルB1 ☎03-3547-8083。11時30分～13時30分LO、17時30分～21時LO。日曜・祝日休。野菜づくしコースは昼夜ともに5,250円。野菜を中心に魚介を取り入れた、夜8,400円のコースなども。

鳥取産の野菜を使ったスローなイタリアン。

カウンターに並べられた野菜はどれも新鮮でおいしそう。ただ、イタリアンばくばくしないのも……。 「初めて使うどころか、初めて見る野菜も」とシェフは笑う。ここは鳥取県産の食材を使うイタリアン。六本木〈ラ・ゴラ〉出身の小林真シェフが腕を振るう。日本の野菜をイタリアンに着地させる技はさすが。里芋を使ったニョッキは、重すぎないねっとり感が絶妙。グリーンアスパラガスのソースに自家製ドライトマトとカラスミの塩気が効いていて、ワインも進む。1,800円。

旬の野菜データ

春/グリーンアスパラ、春キャベツ、豆類などを使用。  
夏/ナス、トマト、ミョウガ、冬瓜、マコモダケなど。  
秋/ブロッコリー、キノコ。ナシ、イチジクなど果物も豊富。  
冬/根菜が豊富。大根はゴルゴンゾーラと合わせてパスタに。

●〈オステリア・モンテマレー・トットリーネ〉東京都港区新橋2-19-4 SNTビル2F ☎03-5537-2558。11時～14時30分LO、17時30分～22時LO。日曜・祝日休。昼1,000円～。夜は4,200円～のコースとアラカルト。〈食のみやこ鳥取プラザ〉上。

ポン酢と塩で味わう、鹿児島黒豚と温野菜。

黒豚しゃぶしゃぶと並んで人気なのが、全国の契約農家から届く有機野菜を使った料理。グリル、炊き合わせなど野菜そのものの風味を生かしたメニューが揃う。中でもおすすめは、「黒豚と有機野菜蒸し」。旬の葉野菜、カボチャ、サツマイモ、アクが少なく生でもおいしいサラダエノキ……。黒豚と一緒にシンプルに蒸した野菜を、自家製ポン酢と藻塩で味わう。それぞれの野菜の味が濃く、想像以上に食べ応えあり。900円。ランチは限定20食。ご飯、豚汁、おしんこが付いて1,050円。

旬の野菜データ

春/新タマネギ、アスパラガス、キヌサヤなど。  
夏/ナス、カボチャがおいしい季節。それぞれ種類も豊富。  
秋/サツマイモ、ゴボウ、レンコン、ブロッコリーなど。  
冬/ニンジン、タマネギ、チンゲンサイ、ホウレンソウなど。

●東京都中央区築地1-13-1 ADK松竹スクエアビル1F ☎03-3524-1545。11時30分～15時（平日のみ）、17時～22時30分LO（土・日・祝16時～21時LO）。無休。しゃぶしゃぶにどっさり入れるネギも美味。もちろん有機。



里芋のニョッキ アスパラガスのソース  
OSTERIA Monte-Mare TOTTORINE



やさい寿司  
八彩懐石 長峰



黒豚と有機野菜蒸し  
羅豚 東銀座 なわて

\*旬の野菜データは、仕入れ等により変わる場合があります。