

わが町の食堂自慢。

撮影／青木崇 沖本明 前田博史
取材文／伊藤順子 杉田裕路子 牧野しのぶ

地元の人が日常に通う、安くおいしい町の食堂。豪華なものでないや特別なごちそうではないけれど、どこか懐かしいムードと家庭料理、土地ならではの味わいにも出合え、わざわざ出向く価値がある。地元密着店を訪ねて、北へ、南へと兵庫を巡ろう。

瀬戸内の港町では、海の幸を気軽に味わえる食堂が楽しい。時に地元漁師さんの疲れも癒やす、気さくなもてなしも。福良港で3世代で迎える「ひらまつ食堂」は、鮮魚の造り、寿司、オムライス、おばあちゃんの鉄板焼き……と名物多数。「長年通ってくれる方それぞれに好きな料理が。メニューは増えるばかりです」。家族経営の優しさも、心づくしの料理をより味わい深くする。



おばあちゃんの鉄板焼きも！



福良港が目の前！海産物の店も多く、漁師町に来たと実感。島の若手料理人との交流で、鮮魚のカルパチヨなどの新メニューも」と正也さん。中央。家族総出で切り盛りする雲田さんがたまたらない。



おまかせ寿司11貫2800円から。足赤エビ、ツバス、穴子など豊富な海の幸を。キスの姿造り、鯛などのお造り定食2200円。海鮮炒飯を卵で包み、カレーをかけた工夫の一品平敷盛オムライス950円も好評。いずれも税込。



瀬戸内の食堂

ひらまつ食堂 南あわじ市

潮の香りが届く福良港近くで60年。地元漁師さんが通う店だが、割烹や料理旅館で腕を磨いた3代目・平松正也さんが帰ってメニューが増え、県外のファンも惹きつける。お目当ては魚。「福良には淡路島中のいい魚が集まります。例えばサワラ。釣りにての身はここならではの味ですが、1日寝かせるとより一層甘みが増して美味」と正也さん。そのほか、ちよ子おばあちゃんの鉄板焼き、お父さんの創作料理など魅惑のメニューに目移り。



▷南あわじ市福良丙28-19
☎0799-52-0655
正午～午後2時、午後6時～午後10時(いずれもラストオーダー) 月曜休 ⑤5台道案内/電車→JR神戸線舞子駅から高速バス、福良下車徒歩約10分 車→神戸淡路鳴門自動車道西淡三原ICから国道31号線～国道28号線を経て福良港へ。ICから南西へ約25分



色とりどりの新鮮なお魚



焼き穴子、エビ、タコなど地魚が堪能できる海鮮丼1,300円(一品などセットで1,600円)、単品のおかずはセルフサービスで。イチジク、ピスタチオなど、娘さんが近くに店を構えて旬のこだわり素材でつくる[ピッコロツ]のゼラートは各350円。いずれも税込。

白梅食堂

しらかづめしゆくどう 洲本市

洲本の大浜海岸近くで22年。長年、料理旅館や寿司処をしていた花崎さん夫婦が営み、平日はご近所さんが、週末は県外から訪れる人も。毎朝ご主人が仕入れる魚は、海鮮丼のほか、焼き物、煮付け、フライなどに。セルフサービスのほか、農家の友人から届く野菜のおかず、だし巻きのほか、柑橘のケーキなど。日によって品が替わり、家のごはんのような心温まる味がうれしい。



初めて訪れたのに、懐かしい気持ちにさせられる雰囲気魅力。『田舎時間でゆっくりと...』と書かれた、味のある文字に癒やされる。駐車場は店裏に。



▷洲本市海岸通2-6-5
☎0799-22-7068
正午～午後2時、午後6時～午後9時 水曜休 ⑤5台 道案内/電車→JR神戸線舞子駅から高速バス、洲本高速バスセンター下車徒歩約2分 車→神戸淡路鳴門自動車道洲本ICから国道28号線を経て洲本港へ。ICから東へ約15分

地元漁師さんも通う、海の幸のテーブル。

天晴水産みのり家

あつぱれすいさんみのりや 姫路市
姫路港の沖合い18kmに浮かぶ兵庫県きつての漁業の島、坊勢島。戦後創業の水産会社が妻鹿漁港の一角で今年2月に食事処をオープン。「とれたての魚を島の食べ方で」と女将の森瑞璃香さん。旬の魚を7〜8種類盛った海鮮丼、こだわりのシラスの井のほか、お造りや煮付け、揚げたての天ぷらなど、どの魚も新鮮で味が濃い！海が見渡せるロケーションも気分を高めてくれる。



2階の食事処は開放感いっぱい。小鉢やお造りなど日替わりのメニューが楽しみ。1階は鮮魚やちりめんなどの加工品を販売。



▷姫路市白浜町甲912-18
☎079-247-3783
午前11時～午後4時(ラストオーダーは午後3時) 水曜休 ⑨9台道案内/電車→山陽電車白浜の宮駅から南へ徒歩約15分 車→姫路バイパス姫路東ランプから国道551号線～国道250号線を経て南西へ約10分



身が締まって旨みがしっかり



マダコ、鯛、シヨコ、赤貝など、とれたての魚介を酢飯に盛った海鮮丼980円。汁物付き。シラス井はご飯(小)十生卵をのせて450円。漬け物付き。ノリやゴマ、ネギで風味豊かに。アカンタの唐揚げ、ニシンの酢みそ和えなどの単品は250円から。シラスは水揚げ後館内の工場加工。



但馬の食堂

昔ながらの食堂が息づく但馬の町。もと豆腐店という「かどや食堂」は、親子2代が店に立つ。おじいちゃんの豆腐を守り、おでんや冷ややっこで提供。「豆腐づくりをそろそろ息子に伝えていきます」とご主人。また、「但馬かまどめし 気比の里」のご主人は、還暦を機にかまど炊きご飯にこだわった食堂をオープン。「原点に、昔のやり方にかえって」という言葉が、のどかな風景に似つかわしい。



松葉方、地魚が自慢の古民家風民宿そばの倉庫を改装し、昨年7月から食堂に。開店前からかまど炊きの煙が。



ふっくら、ご飯のおいしさを実感

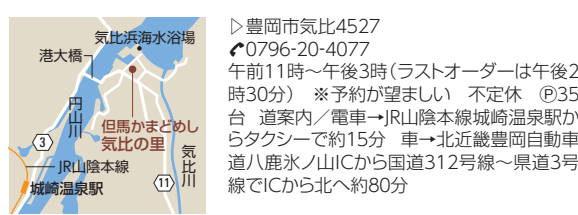


造り定食1000円は、取材日は鯛、日本海の鯛を、塩や酢で締めて絶妙な食感に。にぎり、造り、ゲソの唐揚げが付くまるとスルメイカ1200円も破格。いずれも税込。ご飯、汁物、小鉢付き。



但馬かまどめし 気比の里

気比の浜海水浴場が目の前。民宿「はし本」の橋本豊さんが、かまど炊きご飯と魚料理の食堂をオープン。「お米を食べると田んぼが守られ、環境保全にもつながります。昔の家では手や顔を黒くしながら、毎日かまどでご飯を炊いていた。初心にかえって」。薪をくべ、火吹き竹で火加減を調整しながら炊き、蒸らし、約40分でおこげ付きのツヤツヤご飯に。地場の魚介と野菜でつくるおかずがそろい、「ご飯をもうもり食べたいくなる。」



豊岡市気比4527
☎0796-20-4077
午前11時～午後3時(ラストオーダーは午後2時30分) ※予約が望ましい 不定休 ◎35台 道案内/電車→JR山陰本線城崎温泉駅からタクシーで約15分 車→北近畿豊岡自動車道八鹿水ノ山ICから国道312号線→県道3号線でICから北へ約80分



天候や風量にも影響されるかまど炊きは、橋本さんも自ら。季節に応じて登場する魚は、キツネダラ、アヒレなど地場の珍しいものも。「どうやったらおいしく食べられるか、試行錯誤して料理をと料理長の桑原さん(右下)。



懐かしい味をいつまでも

おでんは豆腐、スジ、卵などに特製のタレをかけて食べる。豆腐は豆の風味が最高。おでん1皿は5品600円。



鶏ガラ豚骨スープのらーめん600円。汁まで飲み干すあたりらしい味わい。国産大豆と湧き水の豆腐はおでん、冷ややっこ300円で、持ち帰り1丁250円。いずれも税込。



かどや食堂

名物は自家製豆腐のおでんや冷ややっこ。もともと豆腐店を営んでいた先代の製法を下垣正則さんが引き継ぎ、昔ながらの釜炊きで手づくりする。大阪の食堂で修業していた時ほれ込んだという、屋台のラーメンをイメージして開発した中華そばも外せない名物。「シンプルで、飽きのこない味が一番」という言葉通りの懐かしく優しい味わいを、何度でも食べたくなる。



正則さん(右)の味は息子の友弘さん(左)に受け継がれる。孫の実梨ちゃんまで3世代で迎える。



豊岡市日高町十戸19-2
☎0796-44-0397
午前11時30分～午後8時頃 月曜(祝日の場合翌日)休 ◎11台 道案内/電車→JR山陰本線江原駅から全但バス、石井下車徒歩約1分(本数少) 車→北近畿豊岡自動車道八鹿水ノ山ICから国道312号線→国道482号線を経て北へ約30分

昔ながらのご飯と名物料理が魅力。

大黒屋

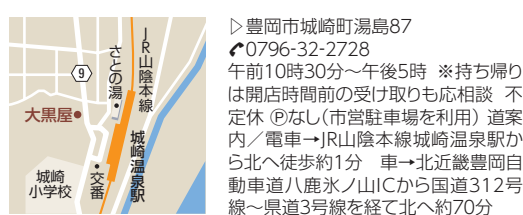
城崎温泉駅を下りてすぐ。大正時代から続き、「毎年、温泉と、このカニ寿司を」と恒例にして通う常連さんも多い老舗食堂。主役は、香住で7・8月以外の通年揚がる紅ズワイガニ(香住ガニを、ふんだんに使ったカニ料理。ちらし、にぎり、井といずれもカニはバラ身でなく、肉厚でジューシーな足の「上身」をぜいたくに。とろけるように甘いカニに、思わず笑顔！



浴衣の女性も行き交う温泉街で、観光客のほか普段遣いの地元客も。レトロで落ち着いた店内では、短冊メニューに種類や丼も豊富。寿司は持ち帰りも可(前日までに電話予約が望ましい)。



温泉街の食堂で香住ガニ！



豊岡市城崎町湯島87
☎0796-32-2728
午前10時30分～午後5時 ※持ち帰りは開店時間前の受け取りも応相談 不定休 ◎なし(市営駐車場を利用) 道案内/電車→JR山陰本線城崎温泉駅から北へ徒歩約1分 車→北近畿豊岡自動車道八鹿水ノ山ICから国道312号線→県道3号線を経て北へ約70分



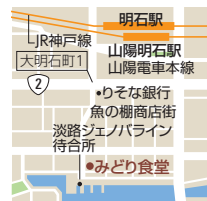
港食堂も!

昭和21年創業。戦後から続く温かい雰囲気ファンが多い。心づくしの料理で、舌の肥えた明石の常連さんのおなかを満たす。

みどり食堂 明石市
 明石ダコの煮付け、焼き穴子、鯛の造り。明石の海の幸を使った名物料理のほか、ホウレンソウのおひたし、きんぴらなどセルフサービスのほか、30種以上、「好きな一品を選んで、定食や井と緒に食べたり、お好みで」と店主の谷本素子さん。早朝から仕込む愛情たっぷりの家庭の味を求めて、お店にぎわいも朝早くから。娘さんや妹さんと女性ばかりで営む和やかな雰囲気も好ましい。



定食は660円から。明石ダコが入っただし巻き玉子445円も人気。すべて税込。「鯛は専門店で締めたものを。あら煮の尾頭は大きめを仕入れます」とお薦めの鯛のあら煮定食は985円。



明石市本町1-12-11
 ☎078-911-3579
 午前7時～午後7時30分 月曜休、月2回不定休 ②あり(提携駐車場) 道案内/電車→JR神戸線・山陽電車明石駅から南へ徒歩約8分 車→第二神明道路大蔵谷ICから県道21号線→県道16号線を経て南へ約10分



天ぷら盛り合わせ
 冷めてもサクサク。ボリュームも満点! 350円



ブリの照り焼き
 日本酒のアテとしても支持が集まる。430円



八宝菜
 金時食堂では珍しい中華メニュー。210円



ちらし寿司
 月曜日限定で登場する幻のメニュー。380円



きんぴらごぼう
 シャキシャキの食感に箸が進む! 210円



サバの塩焼き
 さっぱりとレモンを搾ってどうぞ。300円



肉ジャガ
 ほどよい甘さで食べる人を選ばない。260円



ぬた
 イカ、ニラをカラシで和えてシンプルに。210円



高野豆腐
 だしが染み込んだ高野豆腐はファン多数。210円



サケの塩焼き
 大きめの切り身なので満足間違いなし。330円



ポテトサラダ
 ごろっとしたイモの食感が男性に人気。210円



炊き合わせ
 今日のおかずのいいとこ取りを盛り合わせ。310円



ナスビの煮付け
 付け合わせに大根や南瓜が付いてお得! 210円



だし巻き玉子
 ふんわり、しつとりの食感がクセになる。210円



イワシの煮付け
 ふくらりと甘辛く炊いたイワシ。3尾300円。



ちりめんホウレンソウ
 釜揚げちりめんとホウレンソウのおひたし。210円



フライ盛り合わせ
 4〜5種のおかず盛り。男性からの支持が高い。320円



タコの煮付け
 甘めに炊き込み、付け合わせに野菜も。330円



ホウレンソウのごま和え
 小鉢からあふれんばかりのボリューム! 210円



筑前煮
 不動の人気を誇るおかず界のエース。210円



カレーの煮付け
 身がふくらとした大きなカレーを使用。350円



鶏のモツ煮
 鳥レバーとハツの煮込みはアテに人気。260円



迷いますよね!

おかずの数々。

金時食堂
 さんときしよくどう 中央区
 のれんをくぐると目に飛び込むのは、ずらりとケースに並んだ約30種のおかず。「金時食堂」は昭和26年の創業以来、ボリューム満点でお手頃価格のおかずが人気の大衆食堂。「創業は、戦後の食料があまりない時。(創業者だった)おばあちゃんが「たくさん食べて元気に働いてもらいたい」と思って、自然と量が多くなっていったのかも」と語る女将の源早苗さん。お客さんのニーズに合わせてつくっていたら、いつの間にかメニューが増えてしまったのだとか。いつの時代も「喜んでほしい」という変わらないスタンスが、愛され続ける理由のようだ。

上記のおかずはいずれも税込。お昼の値段。壁を埋め尽くすようにはられたメニューの数々にも食の好奇心を駆り立てられる。



神戸市中央区元町通1-7-2
 ☎078-331-1037
 午前10時30分～午後9時(土曜は午後8時まで、日曜は午後7時まで) 祝日休 ②なし 道案内/電車→各線元町駅から北東へ徒歩約2分 車→阪神高速神戸線京橋出口から北西へ約3分

親子3代が受け継ぐ厨房。次々に新しいおかずを仕上げていく鮮やかなチーフプレートにほれぼれ。



名物のある 食堂へ。



定食は700円(税込)から。肉、魚、野菜の手づくりのおかずセットや、玉子かけご飯セットなど。だし巻きなど好みのおかずを単品でプラスしても。まずはつやつや、ほくほくのご飯だけをほおぼって。

〒478-0822 神戸市須磨区須磨浦通4-6-16
☎078-732-1578
午前11時30分～午後2時、午後5時30分～午後8時30分 ※ご飯がなく次第終了 木曜休 ①なし 道案内/電車→JR神戸線・山陽電車須磨駅から東へ徒歩約1分 車→阪神高速神戸線若宮出口から2号線で南へ約5分



名品の影には、料亭やレストランにも劣らない研究心や技術、個性もたっぷり。常連さんいわく、「当たり前前に食べていたから、すごく珍しかったとは」なんて声も。なぜそうした名物ができたかは、お店の履歴や料理人のこだわりを聞くと、なるほどと納得。何度来ても食べたくなる名物には、味わい深い物語もある。

どの町にも息づく地元食堂。とりわけ名物料理がある。とわざわざ訪ねたくなる魅力が高まる。山あいでも出される海の魚料理や、洋食堂での中華そば...といった意外な



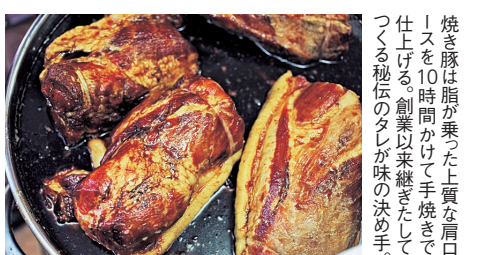
メニューは日替わりならぬ「仕入れ替わり」。上造り定食はこのボリュームで1,200円(上)。キレイな甘エビ、歯ごたえコリコリの鯛やマグロなど。こんなにもつやめく海の魚を、山あいでも食べられるとは、喜びが高まる。色とりどりの魚が7種は入るサラダ入り定食1,000円(下)は、野菜もふんだん。いずれも地元・三田高平米のご飯、小鉢、汁、フルーツなど一品が付いて大充実。

畑屋 はたや 須磨区
店主の畑孝さんが子どもの頃に食べていた、かまどで炊いたご飯の味が忘れられず、「おいしいご飯が食べられるお店を」と開いた定食店。探し求めてたどりついたのが、畑さんの故郷・篠山の後川米。その日に使うだけ玄米を精米し、強い火力の和釜で炊き上げる。「納得の味に炊けるまで3年かかりました」。焼き魚や鶏の香草塩焼き、ハンバーグなど、15種類の定食で。

田園風景の中で海の鮮魚を!



のどかな場所ながら、定食時にはいつも大入り。「お客さまに満足していただけるよう努力しています」。



焼き豚は脂が乗った上質な肩ロースを10時間かけて手焼きで仕上げる。創業以来継ぎたししてつくる秘伝のタレが味の決め手。



中華も洋食も!

中華ひるね 西宮市
深夜食堂として地元で人気を誇る「中華ひるね」が、「昼間もお客さまに満足してもらいたい」と、平日昼に「定食ひるね」として営業。月1トン以上も売れるという看板メニューの焼き豚のセット、さらに2階にある多国籍料理「食堂せいかい」の名物・ロースカツもセットで注文可能だ。いずれもボリューム大、かつリーズナブルとあって、常にほぼ満席というもうなげず。

〒478-0822 西宮市本町8-12
☎0798-35-8752
午前11時～午後5時、午後6時～翌午前3時(土曜は午後6時からのみ) ※定食は昼のみ日曜休 ①なし 道案内/電車→阪神西宮駅から南へ徒歩約3分 車→阪神高速神戸線西宮出口すぐ



宮脇文雄さん、孝志さん(中央)の親子2代に加えてみよ子さん(左)、お嫁さんの裕美さん、時に孫の優仁くん(右)もかわいい接客に立つ家族経営。仕出しがメインのため、定食の営業時間は変更する場合も。来店前に電話確認を。

〒270-0291 三田市木器289-1 ☎079-569-0272
午前11時30分～午後7時(金・土・日曜、祝日は午後2時頃まで。いずれも食材がなくなり次第終了) 水曜(祝日の場合翌日)休、不定休あり ※来店前に電話確認が望ましい ①12台 道案内/電車→JR宝塚線・神戸電鉄三田線三田駅から神姫バス、木器下車徒歩約5分 車→中国自動車道神戸三田ICから県道37号線→県道323号線を経て北西へ約20分

木器亭 こうずきてい 三田市
緑の羽束山のもと、田園風景の中の食事処。魚屋歴40年余の主人が、大阪中央卸売市場より仕入れる新鮮でおいしい食材にこだわる。まずはとにかく、もと鮮魚店である宮脇文雄さんの包丁で、活きのいい刺身を。息子の孝志さんが一品や寿司を、奥さんのみよ子さんが天ぷらを調理する。家族総出で「その日のいいもの」から考えるメニューはカウンター上にはられた短冊の数だけ。愛情もボリュームもたっぷり。



市場食堂の人気者



2代目の昭さん(右)と息子の謙治さん。オムライス700円。中は鶏肉と玉ネギをケチャップで炒めたチキンライス。自家製チャーシューとミンチを包んだワンタン入りのワンタンメン580円。

洋食ひらおか 兵庫区

東京の有名ホテルなどで腕を磨いた初代が昭和23年に創業。早朝から市場に来る人の胃袋を支えてきた。洋食と中華、両方を楽しめるのが人気の秘訣。洋食の名物は1週間かけて仕込むドミグラスソースをかけたオムライス、煮込みハンバーグ定食など。鶏ガラや豚骨でとる中華スープをベースにした懐かしい味わいが特徴だ。手間を惜しまず、昔の味を守る姿勢がおいしさの源。



神戸市中央卸売市場内で長年「平岡食堂」の名で営業。市場改装時に現在の屋号へ。



神戸市兵庫区中之島1-1-4 神戸市中央卸売市場神戸本場 関連中央棟2F
☎078-672-7121
午前10時～午後6時 日曜、祝日休 ①あり 道案内/電車→地下鉄海岸線中央市場前から東へすぐ 車→阪神高速神戸線京橋出口から南西へ約5分

大衆食堂トシヤ 兵庫区

〈黒いおそば〉こと豚そば焼きは、自家製の和そばに褐色のつややかなタレが絡み、ほわっと漂う香りもこちらそう。コンブとイロコのだしに調味料を加えた特製のタレは、すき焼きの割り下がヒント。そばにタレがよく絡むように「強火で空気を含ませながらじっくり炒めるのがコツ」と大谷店長。見た目とは裏腹に、ほんのり甘くまるやかな味。具もたっぷり。最後まで飽きずに平らげてしまおう。お得意に思わず笑顔! 60年以上愛される理由に納得。



豚そば焼き520円(税込)。太めのそば、玉ネギ、キャベツ、豚肉、焦がさぬよう炒めるも技。ウスターソースで仕上げる。

焼きそば、なぜ黒い!?



神戸市兵庫区新開地6-2-25
☎078-575-6658
午前11時30分～午後8時 木曜休 ①なし 道案内/電車→神戸高速鉄道・神戸電鉄新開地駅から南西へ徒歩約5分 車→阪神高速神戸線京橋出口から国道2号線湊町1丁目交差点から西へ。柳原出口から約5分



新開地で戦後すぐに創業した大衆食堂。店内は広々。すき焼き定食、うどんそば、丼物など豊富なメニューに、通い続ける。

シチニア食堂 宝塚市

イタリアンや和食などで経験を積んだイタノさんが、奥さまとともに昨年食堂をオープン。「安全安心でおいしい野菜をたくさん食べてもらいたい」と、無農薬・無化学肥料で育てる丹波市の「ぼちぼち農園」などから仕入れる野菜をたっぷり使った料理が自慢。メニューはその日の食材に合わせて考える日替わり。和洋中と料理のジャンルを問わず、何度も訪れたいくなる。

ヘルシー地元野菜



日替わりお肉料理のランチセット1,300円。取材日は野菜のワンプレート前菜、豚バラ肉と大豆のコトコト煮、ビーツと春キャベツと蒸し鶏のスープ。野菜に使う豆腐みそソースなど、ソースもオーガニックにこだわりから手づくり。体が喜ぶ優しい味わい。



築40年の民家を改装した店内は、奥さまセレクトの雑貨やオーガニック系の調味料も販売。



宝塚市清荒神3-6-27
☎0797-20-0714
午前11時30分～午後2時、午後6時～午後9時(いずれもラストオーダー) 水木曜休 ※予約が望ましい ①1台 道案内/電車→阪急宝塚線清荒神駅から北へ徒歩約5分 車→中国自動車道宝塚ICから北西へ約10分



市役所別棟・議場棟1階にあり、ゆったりとした空間が魅力。日替わり定食のほか、加古川のご当地グルメ・かつめしも大人気。牛ロース肉のかつにつけた自家製ドミグラスソースは、お酒やしょう油を隠し味に、追い足しながらつくるまろやかな味。たっぷりつけて味わって。



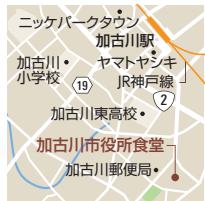
大皿に盛られたかつめし560円。サラダ、吸い物付き。揚げたてのかつと、こだわりの自家製ソースがおいしさの秘密。ボリューム満点。

大河ドラマにちなんだくはりの官兵衛珈琲(400円はお土産に。香りよく、すっきりとした味わい。コーヒー1杯260円、正午から午後1時は100円のサービスも。いずれも税込。



サービス!

「昨年からお飯は地元産のヒノヒカリ(志方・健やか米)を。緑肥を使うなど土づくりにこだわった栽培法が特徴。精米したたのでおいしさが違います」と店長の城谷さん。



▷加古川市加古川町北在家2000 加古川市役所 議場棟1F ☎079-423-0540 午前8時～午後5時(モーニングは午前8時45分まで、食事は午前11時～午後2時30分) 180席 土・日曜、祝日休 ②市営駐車場を利用 道案内/電車→JR神戸線加古川駅から神姫バス、加古川市役所前下車すぐ 車→加古川バイパス加古川ランプから南へ約5分



海沿いのキャンパス。しおさい公園に面したレストランは、「神戸ポートピアホテル」の直営。「学生さんに若いうちからホテルの味とサービスに触れてほしい」と支配人の沼野公一さん。シェフの姿が見えるオープンキッチン、窓からは海越しに神戸の景色が広がり、リッチな気分。



週替わりシェフおすすめランチ1,200円。取材日のメインはピヤベース。スープ、サラダ、ホテルメイドのパンカライス、ドリンクが付く。

同じポートアイランド内にあるホテルから、毎朝できたてのケーキやパンを直送。ケーキ360円はイチゴショートやモンブランなど。親切なカロリー表示付き。いずれも税込。



サービス!

シェフも支配人もホテルから。「味もサービスもホテルと変わりません」と沼野さん。印象的な内装は「引き出しの多い人になって」と思いを込めたデザート。



▷神戸市中央区港島1-1-3 神戸学院大学ポートアイランドキャンパスB号館1F ☎078-974-4190 午前11時～午後3時30分(ラストオーダーは午後3時) 155席 日曜、祝日休(夏・冬休み中は土曜も休) ②あり 道案内/電車→ポートライナーみなとじま駅から西へ徒歩約6分 車→阪神高速神戸線京橋出口から神戸大橋を経て南へ約10分



開発途上国への国際協力を行う[JICA]の関西支部。食堂で大好評なのが、月替わりのエスニック料理。2007年からスタートして現在56カ国目。海外からの研修員や協力隊OBなどの意見をもとにした本格レシピを毎月心待ちにするファンも。6月はブラジル料理。



取材した4月は、2013年人気投票で1位に輝いたウガンダ料理。牛肉と豆の煮物、サモサトウモロコシの主食。セットで720円(税込)。

三温糖をまぶしたバナナを春巻きの皮で包んで揚げたトゥロンは、フィリピン台風被害支援メニューとして生まれ、今や定番のデザートに。単品150円、アイスとセットは250円。



サービス!

立ち寄りしたいのが、JICAの活動内容をわかりやすく紹介する広報展示室と資料室。資料室は国際協力や防災、ボランティア関連の本やDVDが充実(午後1～2時閉室)。



▷神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2 ☎078-261-0341(代) 午前11時30分～午後2時、午後5時30分～午後9時(ラストオーダーは各30分前) 154席 無休 ②なし 道案内/電車→阪神電車岩屋駅から南西へ徒歩約10分 車→阪神高速神戸線摩耶出口から南西へ約5分



明石海峡大橋と海が一望できる気持ちのいい食堂。日替わり定食はA・Bがあり、洋食、和食、中華、韓国などバラエティ豊か。「おいしく食べてもらえるように」と素材を生かす味付けの工夫も人気の秘訣。特別定食(フライをのせたカレー、サラダ、汁物)やミニ丼も毎日替わる。



日替わり定食470円(税込)。取材日の主菜は筑前煮。鶏肉とレンコンやシタケなど大きめに切った野菜が。野菜の小鉢、ご飯、汁物付き。



サービス!

食堂入り口の壁に描かれているのは、明石海峡に住む海の生き物たちが飛び出して見える色鮮やかなリックアート。



▷明石市中崎1-5-1 明石市役所南会議室棟2F ☎078-912-1111(市役所代表) 午前8時30分～午後5時30分(モーニングは午前10時まで、ランチは午前11時～午後2時) 156席 土・日曜、祝日休 ②247台(有料) 道案内/電車→JR神戸線・山陽電車明石駅から神姫バスまたは山陽バス、明石市役所前下車すぐ 車→第二神明道路大蔵谷1から南西へ約10分



ジュシーな鶏の竜田揚げ、水餃子、筑前煮などのおかず10数種類と、サラダバーのバイキング。お皿に盛ったら重さを計り、1g=1.34円で計算するシステムがユニーク。できたてのおかずは「毎日飽きが来ないように」と種類が豊富。野菜不足が補えるのもうれしい。

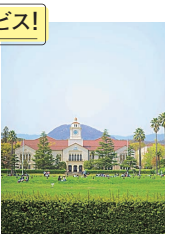


鶏の竜田揚げ、肉団子、大粒たこ焼きを、パブリカやオクラなどのサラダと。写真で合計424円。かき玉汁20円、ご飯SSは51円。税込。



サービス!

「家庭料理の延長で」メニューを決定。炒飯や焼きそばも、なくなり次第補充。ヒジキ、冷ややっこなどの小鉢を合わせても。



▷西宮市上ヶ原一番町1-155 関西学院大学学生会館旧館1F ☎0798-54-6135(代) 午前8時～午前9時30分、午前11時30分～午後7時(日曜、祝日は午前11時～午後2時。グラムバイキングは午前11時30分から) 430席 土曜休 ②なし 道案内/電車→阪急今津線甲東園駅から西へ、または仁川駅から南西へ徒歩約15分 車→中国自動車道宝塚1から県道337号線を経て南西へ約25分



昨年新しくなった豊岡市役所の新本庁舎2階。ガラス張りの食堂では、日替わりのA・B定食が好評。「魚と肉、洋食と和食、と選べる2種の内容を」と担当の西田真知子さん。市内の「らくらくベーカリー」から届く手づくりパン、利尻コンブでだしをとったうどんなど、優しい味。



取材日のA定食はフライ盛り合わせ。B定食はオムライスデミグラスソース。各税込500円で、各40食限定。お米は豊岡産。



サービス!

手づくりパンのモーニング330円。モーニングとはいえ「売切れなければ注文は閉店まで。軽食にどうぞ」。ほか3～4種のルッを使ったチキンカレー480円など。



▷豊岡市中央町2-4 豊岡市役所2F ☎0796-24-3188 午前8時30分～午後5時30分(定食は午前11時30分からなくなり次第終了) 100席 土・日曜、祝日休 ②あり 道案内/電車→JR山陰本線豊岡駅から東へ徒歩約5分 車→北近畿豊岡自動車道八鹿水/山ICから県道312号線を経て北へ約60分

食べてもいいの? 学食・社食へ。一般にも開放されている学生食堂や職場の食堂で、お手頃なメニューをチェック! 正午から1時間を避けて来店がポイント。