

特集： 老舗鮮魚店の本気飯  
urocoの鉄板海鮮丼

コラム： いつもよりちょっと美味しい珈琲を  
ヒトテマ珈琲時間

コラム： 季節の不調を食事で改善  
川上晶也のトノエごはん

# ト ト と

2019  
WINTER  
創刊号



特集…  
鉄板  
海鮮  
丼

u  
r  
o  
c  
o  
の

特集…

洛西口駅の改札口を出てすぐ。目に止まるのは[uuroco]と掲げられたスタイリッシュで高級感のあるお店。一見するとスイーツショップやカフェ？と思ってしまうかもしれませんが、海鮮鉄板丼とお寿司の専門店なのです。京都を中心に十数店舗を展開する鮮魚店[西浅]が、「旬の美味しい魚を今までにないスタイルで」とオープン。今号ではそんな注目店で誕生した鉄板海鮮丼をピックアップ。看板メニューの開発秘話とその魅力とは？





プリプリのエビ、イカ、ホタテと色どり  
鮮やかな野菜を使用した鉄板海鮮丼。  
ソースは、魚介の旨味とコクを引き出す  
醤油こうじが山田店長のおすすめ。  
隠し味のゴマペーストが、ほのかな甘み  
を加え、奥深い味わいに。熱々の鉄板で  
仕上げる香ばしい香りが食欲を誘う。





鉄板海鮮丼

urocoの

特集..

「本日の特選鮮魚」甘鯛を追加し、醤油こうじで味付けした「特選」鉄板海鮮丼1,000円。



1

2

## 一期一会の 美味しさと 出会う

「[uroco]の看板メニューは“今までに無い海鮮料理”にしたかったんです」と、店長の山田恵さん。[西浅]で鮮魚以外の商品は、刺身やお寿司が中心なため、“出来たてを味わってもらえる”ことが、開発のポイントだった

そう。そこで生まれたのが、目の前で調理しランチボックスで提供する鉄板海鮮丼。3種の海鮮と野菜を使用した「ベーシック」680円を基本に、その日一番の高品質な鮮魚や高級魚の追加も可能。「旬のモノ、天然モノにこだわっているので、ぜひ「本日の特選鮮魚」を味わってもらえたら」と、山田さん。

さらに、バター醤油、XO醬、西京味噌、タイ風ナンブラー、醤油こうじの5種から味付けが選べるので、組み合わせ次第で毎日違う味と出会えるのも魅力的。

また、鉄板海鮮丼と共に旬魚のお寿司もひとつ、なんて食べ方もおすすめです。

「今日の魚は何か？」とワクワクしたり、「どの味付けにしよう」なんて悩んだり。ここでしか出会えない“一期一会”な味を楽しんでみませんか？



3

4

1.2. [西浅]の店舗でお寿司のスペシャリストと呼ばれる山田店長が手がける、見た目にも美しいお寿司がショーケースにずらり。10~15種の中から好きなにぎり寿司を一貫から購入することができる。3.4. 目の前で調理する様子が見えるのも楽しい。鮮やかなで手さばきで仕上げていく様子が惚れぼれ。5. 店内にはイトインスペースもあり、できたてをその場でいただける。

5



UROCO

uroco by 西浅

● 平日 11:00~13:30, 16:00~21:00  
土日祝 11:00~14:00, 15:00~21:00 / 不定休  
☎075-382-5185 <https://nishiasa.co.jp/uroco/>

# ヒトテマ 珈琲

How to drip  
a cup of coffee  
for better  
coffee break.



気軽に人気のドリップバッグ。しかし、いかに手軽  
といっても、豆の鮮度が良くなるとは美味しいコー  
ヒーは淹れられません。焙煎から時間があまり経って  
いない“新鮮な豆”を扱うお店を選び、4つのポイント  
を抑えれば、より美味しく、楽しむことができますよ。



LatteArt Junkies RoastingShop  
●(平日) 8:00~20:30 (土日祝)  
8:00~20:00 ☎075-874-3138

NEWS: ドリップバッグ、ディップ  
スタイルともに新しい豆が発売  
中! 選ぶ楽しさが増えます。



LatteArt  
ドリップバッグ  
その選び方

パッケージの裏側に注目。たっぷりの豆で抽出  
するほうが美味しく淹れられるので、**12gと**  
表記されているものを選んで。また、安定して  
抽出ができる**3点留めの形状**がベター。



LatteArt  
蒸らしてから  
ドリップ

全体を湿らすようにお湯を注ぎ、**30秒蒸らし**  
**ます**。その後、小さな円を描くように2~3回  
に分けてドリップ。苦味成分が含まれる**外側**  
の豆にお湯が当たらないように注意!



LatteArt  
お湯の温度が  
味の決め手!

豆の糖度を最も引き出すことができる温度は  
**92~93°C**。沸騰しきる前の酸素をたっぷり含  
んだお湯がベターですが、難しい場合は沸騰  
してから10秒ほど置くと適温になります。



LatteArt  
“出がらし”は  
入れません

適量がカップに注がれたら、お湯がドリッ  
パーの部分に残った状態で抽出を止めます。  
雑味成分、いわゆる**“出がらし”が入らないよ**  
**う、素早く別のカップにバッグを移し替えて。**



もっと手軽に飲んでみたい!

LatteArt Junkies RoastingShop オリジナル  
ディップスタイル・コーヒー

「より手軽に楽しみたい!」という人には、ティー  
バッグのようにお湯に浸して抽出するディップ  
スタイルがおすすめ。ドリップとはまた違ったク  
リアな味わいが楽しめます。

今号の  
開きたい  
お悩み

## 乾燥肌



旬の素材を上手に  
取り入れて、冬の寒さに  
負けない味作りを!

乾燥肌を潤い  
内から潤いを

お酒の華やかな香りと甘みが、  
ほっこりと身体を温めてくれる  
「鮭と大根の粕汁」。寒い季節の定  
番メニューですが、実は美しい肌  
づくりにも役立つ料理なんです。  
美肌づくりに一番重要なのは小  
腸。酒粕や味噌などの発酵食品に  
は、善玉菌の代表格である植物性  
乳酸菌が含まれ、腸内環境を整え  
てくれます。また、酒粕と鮭は共  
に、細胞を作り出す良質なタンパ  
ク質と、それらの分解をサポート  
してくれるビタミンB6を合わせ持  
ちます。また、大根には胃腸の動  
きを助けてくれる消化酵素が豊  
富。こうした肌に嬉しい食材が詰  
まった「美肌フード」なのです。  
ちなみに、「おとな食堂」の粕汁  
には、吟醸酒の酒粕を使用し、白  
味噌と米味噌を合わせることで、  
甘みとコクがありつつクセがな  
く、あっさりとして仕上がります。  
おいしく食べて、きれいな肌を目  
指してくださいね。

健康料理家 川上品也の  
トトノエごはん

鮭と  
大根の粕汁

NEWS: 1月12日(土)から店内でもランチメニューの飲食が可能に!  
健康料理家川上品也 近著発売中! 『決定版「デブ菌」が消えて「ヤセ菌」  
が増える腸活×菌活レシピ100: 女性のお悩みすべて解決』(徳間書店)  
『血糖値・ヘモグロビンA1cを下げる時短レシピ』(芸文社)

おとな食堂京都 ●11:30~23:00 (ただし 14:30~18:00  
はテイクアウトのみ) ☎075-754-6100



PICK UP EVENT

トートで開催されるイベント情報

開催日

2/6 wed,  
2/18 mon

この街をもっと楽しむ！高架下の学び舎  
**洛西高架下大学、開講します！**

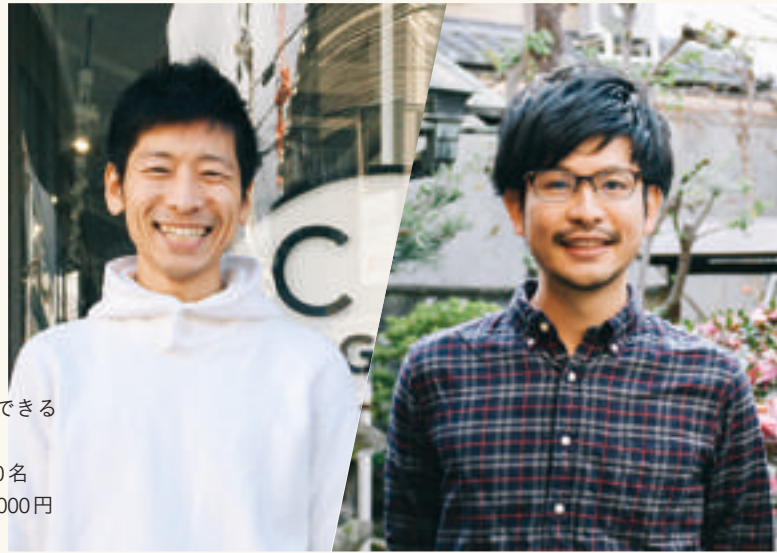
人が行き交う高架下をキャンパスに、自由に参加できるセミナーを開催します。

時間：19:00 - 21:30(受付開始18:30) 定員：各30名  
参加費：2,000円(軽食・1ドリンク付) 大学生以下1,000円



詳細はウェブサイト「NEWS」へ！

<https://www.taut-rakusaiguchi.com/news>



第1回 | テーマ：農業

「農産品の販売から見えるまちづくり」

農業が盛んな洛西エリアの農産品を活かした販売方法や、商品づくりを学び、それらを通じたまちづくりを考えます。

開催日：2月6日(水) 会場：巣箱

講師：株式会社G A 代表取締役 福原 悟史 (写真左)

第2回 | テーマ：まちづくり

「『住みたいまち』魅力の再発見と伝えるコツ」

このまちの魅力を改めて見直し、それらをどのように発信していくかを考えます。

開催日：2月18日(月) 会場：巣箱

講師：京都移住計画 代表 田村 篤史 (写真右)

from TauT

実施期間

2.1 fri -  
3.14 thu

トートのお店を回って、景品を手に入れよう！

**TauT STAMPRALLY**

洛西エリアのトリビアが隠されたクイズ形式のスタンプラリーで、街の魅力を再発見できるかも!? トートのお店を回って豪華賞品ゲットのチャンス!是非ご参加して下さい。

NEWS

トートのお店からの旬なお知らせ

寒い季節におすすめ!  
出来たて、アツアツの  
たこ焼、お好み焼、焼そばを。



外はフワッフ中はトロッの大玉たこ焼! 特製ふっくらお好み焼! 極旨ソースの絶品焼そば! 素材にこだわった品をご提供いたします。

銀の卵  
●10:00~23:00 ☎075-925-5660

ライフスタイルに合わせて  
いつでも便利、無人受付&返却。  
もちろん笑顔の受付もOK。



クリーニング ぴいぶる

営業時間を気にすることなく、通勤やお買い物など生活リズムに合わせていつでも手軽に、大切な洋服をクリーニングできます!

クリーニングぴいぶる  
●10:00~20:00 ☎075-323-7608

最新スポーツバイクが  
一日乗り放題!  
レンタルバイクで京都散走



スポーツバイクで京都の街を、のんびりサイクリングしてみませんか? 話題の電動アシストスポーツバイクもご用意しております。

サイクルベースあさひ  
●(平日) 11:00~20:00 (土日祝)  
10:00~20:00 ☎075-382-2131

from shop

# SHOP INFORMATION

## 店舗情報

### N2|カフェ



**LatteArt Junkies RoastingShop**  
ラテアートジャンキーズロースティングショップ

(平日)8:00~20:30  
(土日祝)8:00~20:00  
TEL:075-874-3138

### N5|立ち飲み居酒屋



**すいば**  
Suiba

12:00~15:00, 17:00~23:30  
TEL:075-394-3190

### N8|パスタ・チーズケーキ



**ひより**  
Hiyori

11:30~21:30  
TEL:075-382-1717

### N11|ロボットプログラミング教室



**プログラボ**  
ProgLab

※4月開講予定。  
現在は体験会を開催中。

<https://www.proglab.education/>

### N1|鉄板海鮮丼・寿司



**uroco by 西浅**  
ウロコ バイ ニシアサ

(平日)11:00~13:30, 16:00~21:00  
(土日祝)11:00~14:00, 15:00~21:00  
TEL:075-382-5185

### N3|おばんざいバル



**おとな食堂京都**  
Otona Shokudo Kyoto

11:30~23:00  
(ただし14:30~18:00はテイクアウトのみ)  
TEL:075-754-6100

### N6|たこ焼・お好み焼・焼そば



**銀の卵**  
Gin no Tamago

10:00~23:00  
TEL:075-925-5660

### N9|つけ麺・ラーメン



**京都 麺屋たけ井**  
Kyoto Menya Takei

11:00~14:30, 17:00~22:30  
TEL:075-391-3633

### N12|サイクルショップ



**サイクルベースあさひ**  
Cycle base Asahi

(平日)11:00~20:00  
(土日祝)10:00~20:00  
TEL:075-382-2131

### N2|ベーカリー



**BAKEHOUSE Mère**  
ベークハウス メール

(平日)8:30~20:30  
(土日祝)8:30~20:00  
TEL:075-874-3110

### N4|クリーニング



**クリーニングぴいぷる**  
Cleaning People

10:00~20:00  
TEL:075-323-7608

### N7|カフェ・ダイニング



**巣箱**  
SUBACO

11:00~22:00  
TEL:075-754-6521

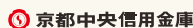
### N10|レンタサイクル



**阪急レンタサイクル**  
Hankyu Rental Bicycle

6:30~23:30  
TEL:075-391-6681

### ATM



**京都中央信用金庫**  
阪急洛西口駅 ATMコーナー  
The Kyoto Chuo Shinkin Bank

(平日)7:00~23:00  
(土日祝)7:30~22:00

<https://www.chushin.co.jp/>



各店舗の最新情報・詳細、TauTでのイベント情報などはTauT阪急洛西口公式サイトをご覧ください。

<https://www.taut-rakusaiguchi.com/>

**S-POINT** Sポイントをご利用いただけます(一部店舗を除く)。



**所在地:**京都市西京区川島六ノ坪町阪急洛西口駅高架下 **営業時間:**店舗により異なります。詳しくは店舗一覧をご確認ください。**定休日:**店舗により異なります。TauTウェブサイトを確認の上、詳しくは各店舗へお問い合わせください。※専用駐車場はございません。最寄りのパーキングをご利用いただくか、公共交通機関で越してください。※施設内に喫煙所はありません。

