

& Life-Biz Free paper

三井のオフィス

制覇、
してみる？

and-life-biz.jp



「三井のオフィス」で働く人たちの
おすすめラーメン店の紹介！

NOODLE

2022 No. 003
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

いちげん
えびそば一幻 新宿店の
えびしお ¥830



東京都新宿区西新宿 7-8-2 福八ビル 1F
03-5937-4155
11:00~23:00、(L.O 22:30)
不定休

海老の味が
強く出ています



M.I.さん
新宿三井ビルディング勤務

スープは甘エビの頭を煮込んだ「そのまま」に、豚骨スープをブレンドした「ほどほど」(写真)と「あじわい」の3種。仕上げのエビ粉が香り高きの秘訣です。麺はもちもち食感の太麺がおすす。

アフリ
都庁前 AFURI 新宿住友ビル店の
柚子塩らーめん ¥1,080



おいしいだけでなく、
事前チケットで
利便性もよし



Y.A.さん
新宿三井ビルディング勤務

国産の丸鶏や魚介などを阿夫利山の天然水で炊き上げたスープは、程よいコクがあるあっさり系。そこに柚子の香りが加わって、すっきりした後味に。自家製の全粒粉入り細麺との相性は抜群です。

東京都新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友ビル B1
03-6279-0886
11:00~20:00、無休

霞ヶ関 シュリンプガーデンの
海老ラーメン ¥1,000



甘エビの頭でとった出汁に昆布やトマトなどを加えたスープは、まるでビスクのよう。もちもち食感の中太ちぢれ麺がよく合うのはもちろん、パゲット(¥100)をスープに浸して食べるのもたまりません。



東京都千代田区内幸町 2-1-1 飯野ビルディング 1F テラス
03-3539-5090
11:30~15:00 (L.O 14:00)、
17:00~22:30 (L.O 21:30)、
土日祝 11:30~22:00 (L.O 21:00)、
無休

パクチーと食べると
二度美味しい!



J.K.さん
虎の門三井ビルディング勤務

銀座 支那麺 はしご 銀座本店の
だあらう だんだんめん
太肉担々麺 ¥1,000



柔らかい豚肉と柚子の香り、
一度食べれば病みつきに!



K.A.さん
東京ミッドタウン日比谷
日比谷三井タワー勤務

四川料理における定番のタレ・紅油(ほんゆ)が味の決め手。濃厚なコクと、ピリッとした爽やかな辛さが食欲をそそります。口の中であつかるような柔らかさの煮豚は、セットのライスに盛るのもあり。



東京都中央区銀座 6-3-5 第二ソラードビル 1F
03-3571-1750
11:00~翌5:00、土日祝 11:00~21:00
無休

かがり
銀座 鶏白湯 Soba トリュフ仕立て ¥1,380



とろみのあるスープには、国産鶏のガラと正肉を大量に使用。濃厚さと繊細さを併せ持つまろやかなテイストに、黒トリュフのペーストによる香りが加わった贅沢な一杯です。具材の彩りのよさも◎。

鶏白湯の旨味とトリュフの
香りがマッチ!



N.I.さん
東京ミッドタウン日比谷
日比谷三井タワー勤務



東京都中央区銀座 6-4-12
03-6263-8900
11:00~22:00 (L.O 21:30)、
不定休

ぎんざ
新橋 麵処 銀笹の
銀笹 塩ラーメン+半鍋飯 ¥880+¥220



ラーメンスープを
鍋めしにかけると
Wで美味しい!



F.T.さん
汐留シティセンター勤務

鶏ガラや豚骨などの動物系スープに、昆布や煮干しなどの魚介系出汁を加えたダブルスープは、あっさり＆深みのある味わい。このスープを鍋飯に注いでお茶漬け風にすると、風味がさらに際立ちます。



東京都中央区銀座 8-15-2 藤ビル 1F
03-3543-0280
11:30~15:00、17:30~22:00、日祝休
※スープがなくなり次第終了

みんなのオフィスエリアの美味情報

COLORFUL LUNCH
NOODLE

「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ラーメン店をご紹介します。

あっさりから濃厚、辛口まで……個性豊かな一杯に、各店のこだわりが詰まっています。

きかんぼう
神田 鬼金棒 神田本店の
カラシビ味噌らーめん ¥950



辛い物を
欲したときに最高!



K.S.さん
室町東三井ビルディング勤務

オリジナル唐辛子スパイスの刺激的な辛さと、山椒が効いた痺れ油のコンビネーションがやみつきになります。辛さと痺れの強さは、5段階で調節可能。箸休めには、ヤングコーンや豚肉などの具材を。



東京都千代田区鍛冶町 2-10-9
03-6206-0239
11:00~21:30、
日 11:00~16:00、
無休

人形町 駄目な隣人の
SUPREME (特製ラーメン) ¥1,150



海苔やニラ胡椒などの
薬味が入れ放題!



K.K.さん
浜町センタービル勤務

本醸造濃口醤油と野菜出汁に、生姜コンフィの油をブレンドしたスープは、上品ですっきりとした味わい。ボリュームアップするなら REGULAR (醤油ラーメン) 850 円に、レアチャーシューや味玉などを追加した SUPREME (特製ラーメン) をどうぞ。

東京都中央区日本橋人形町 3-7-13
日本橋センチュリープラザ 1F
※電話番号なし
11:00~21:00
(L.O 20:30)、不定休
※スープがなくなり次第終了



日本橋 京都銀閣寺ますたにラーメン 日本橋本店の
チャーシューメン(並) ¥1,030



適度な味の濃さと
背脂が癖になります!



K.M.さん
グランドウキョウノースタワー勤務

徐々に味が変わる三層スープが自慢。背脂が利いたマイルドなスープの下は、醤油味の鶏ガラ、底には一味唐辛子の層が。麺の固さや背脂・辛みの量などを自由にカスタマイズできるのもポイントです。



東京都中央区日本橋 2-10-3
エグゼクティブビル 1F
03-3272-8548
10:30~22:30、
土日祝 10:30~22:00、不定休
第1日曜 10:30~15:00、不定休

三越前 むぎとオリーブ 日本橋店の
蛤・鶏・煮干しのトリプル SOBA ¥1,000



この組み合わせ、
まずいはずはありません!



M.K.さん
日本橋室町
三井タワー勤務



上品な味わいの出汁が
すごく良いです

東京都中央区日本橋室町 2-3-1
コド室町 2 B1F
03-6225-2705
11:00~21:00 (L.O 20:30)、
休業日は施設に準ずる



三越前 日本橋 製麺庵 なの蓮の
支那そば ¥900



あっさりながら
しっかり美味しく
満足感高いです!



S.S.さん
三井二号館勤務

比内地鶏がベースの動物スープ、7種類の魚介出汁、そして仕上げの純正醤油が三位一体となった奥深い味わいが魅力です。国産小麦の香りがしっかり感じられる、打ち立ての自家製麺もハイクオリティ。



東京都中央区日本橋室町 1-8-7
東信室町ビル 1F
03-3516-6288
11:00~14:00、
18:00~21:00 (L.O 20:30)、
土日祝 11:00~15:00、
不定休
※スープがなくなり次第終了

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



◆ HEALTHY MEMO ◆

食物繊維&たんぱく質で
 おいしく健康的なカラダに！
 気温差を感じる季節は、体調管理が
 難しいですね。腸内細菌のエサとなる
 食物繊維をしっかりとり、体調管理
 しましょう。またたんぱく質も体づく
 りに不可欠な栄養素。しっかりとること
 で健康的な体づくりに役立ちます。

＜鶏塩ラーメン＞

材 料 (1人分)

- ・ゼンブヌードル 1束
- ・水 600ml
- ・鶏むね肉 100g
- ・ゆで卵 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・胡椒 少々
- ・万能ねぎ(小口切り) 適量
- ・ごま油、ラー油(お好みで)

作 り 方

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩をいれ、鶏肉とゼンブヌードルを加えて6~7分間ゆでる。
- ② 鶏肉を取り出し、食べやすい大きさにさく。
- ③ 麺をゆで汁ごと器に盛り付け、鶏肉、半分に切ったゆで卵、万能ねぎをのせ、胡椒をふる。
お好みでごま油やラー油をかける。



＜ツナとキャベツのカレー炒め＞

材 料 (1~2人分)

- ・ゼンブマメロニ 50g
- ・ツナ缶 1缶
- ・キャベツ(一口大に切る) 80g
- ・カレー粉 小さじ2
- ・塩・胡椒 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1/2

作 り 方

- ① ゼンブマメロニは沸騰したお湯で8分ゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、油や水分を切ったツナ、キャベツを炒め、キャベツがしんなりしてきたら、①を加えて炒め合わせる。
- ③ カレー粉、塩・胡椒を加えて炒め合わせ、器に盛り付ける。



教えてくれたのは・・・

株式会社 ZENB JAPAN

おいしくて、体に良く、環境にも優しい食事を提案する「ZENB」。黄えんどう豆 100% でできた新しい主食、ゼンブヌードルやゼンブマメロニのほか、ゼンブスティックなど、添加物に頼らない味づくりで、植物の皮や芯まで可能な限り丸ごと使った食品はどれも、素材の持つおいしさがたっぷり。食物繊維やポリフェノールも豊富です。購入は公式サイトからどうぞ。

ZENB 公式通販
 0120-522-087
 (9:00 ~ 18:00)
<https://zenb.jp>



「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

むぎとオリーブ 日本橋店



店の看板メニュー「鶏SOBA」950円。濃い色のスープは、見た目を裏切るさっぱり味。トッピングにのせられた鶏の削り節から、香ばしい匂いがふわりと漂う。

素材の旨味が
 体に染みる
 スープを味わう
 ラーメン

銀座の1号店がオープンしたのは2014年。翌年にはミシュランガイドのビブグルマンに選ばれたことでも話題になったむぎとオリーブ(PIでもご紹介)は、現在、日本橋店、さいたま新都心店と3店舗を構え、いずれも行列ができる人気店です。店を訪れた人が口を揃えて語るのが、スープの美味しさ。ラーメン店らしからぬ店名の由来とともに、日本橋店店長の馬場さん、スープへのこだわりを伺いました。

「本店のある銀座は、食への意識の高い方が多く集まる場所。そういった方にも満足いただけるように、素材選びにはとことんこだわっています。出汁に使う鶏は鳥取県の大山どり、蛤は三重県の桑名産。煮干しは時期に合わせて、国産のものを使っています。臭みのない、美味しい出汁をとるためには、手間と時間は惜しみません。たとえば鶏は毎日店で6時間炊いてスープを作っていますが、どのスープも、素材の持つ旨味をたっぷり味わっていただけると思います」

スープはどれも醤油ベース。シグニチャーメニューである鶏SOBAのトッピングには、低温調理でしつとりと仕上げた鶏チャーシューと、豚チャーシュー、ミツバ、鶏の削り節と水引のように結ばれたナルトなど。麺をすすれば、まるで日本蕎麦を食べ

むぎとオリーブ
 日本橋店

たかよし
 店長 馬場 崇嘉 さん

写真を撮るお客様も多いので、スピーディーかつ「映える」ビジュアルのラーメンとなるよう心がけているそう。美味しかった、また来たい、と思っただけのようにとの思いを込めてラーメンを作っています。



DATA

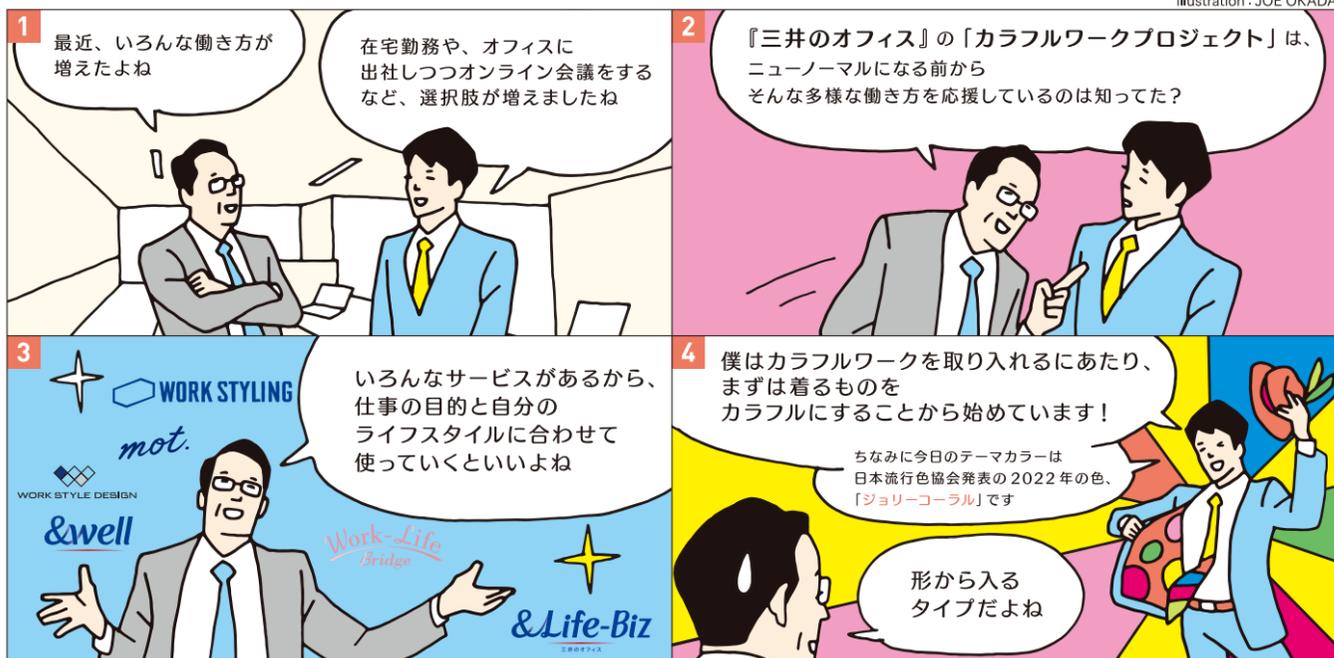
中央区日本橋室町2-3-1 コロド室町2 B1F
 03-6225-2705
 11:00~21:00 (L.O 20:30)、休業日は施設に準ずる

ているような新鮮な食感が楽しめます。麺はスープに合わせて、京都の老舗製麺所「榎野」と共同開発したもののほかの具材もすべて、スープの味を引き立たせたものが選ばれています。各テーブルの上には、ミル付きの黒胡椒とともにオリーブオイルで作ったエシャロットオイルが置かれ、こちらで味変を楽しむのもおすすめです。小麦粉から作った麺に、味にアクセントを加えるオリーブオイル。女性にも親しみやすい店名の由来は、このあたりにあるようです。

「女性が食べやすいラーメンというコンセプトもあって、女性のお客様も多いのですが、日本橋店は場所柄、男性のお客様もたくさんいらっしゃいます。もう少しボリュームが欲しいという方のためには、ランチタイム限定で麺の大盛り無料、リーズナブルな価格のご飯ものも用意しています。時間帯によっては列になってお待ちいただくこともあります。入店後はスピーディーにご提供できるよう心がけていますので、忙しいときこそぜひ、ラーメンを午後の活力にしてください」

ワーカー・ススムくんの カラフル★オフィス日和

—— 自宅でもオフィスでも自分らしい働き方がいいね♪「COLORFUL WORK PROJECT」篇 ——



登場人物
ソノサキススム 日本橋の会社に勤務するサラリーマン。最近リモートワークを快適にするためのインテリアをこだわっている。
課長 ススムくんの上司。最近平日アフターの飲食店ハシゴは少しお休み中。かわりに全国の名店お取り寄せを家族で楽しんでいる。

COLORFUL WORK PROJECT | 自分らしい働き方に合わせて、新しいオフィスのあり方を目指す三井不動産のプロジェクト。時間や場所に縛られない多様な働き方の実現をサポートしています。

INFORMATION

蓼科高原三井の森 フォレストカントリークラブ 三井の森で長野県初の一人乗りバギー（ファンライダー）を導入



No.10より望む八ヶ岳連峰
 関東・中京から車、電車で約2時間30分、蓼科高原の標高約1,400mに位置し、八ヶ岳連峰を間近に南アルプスなど雄大な山並みを遠くに望みながらリゾートゴルフを満喫できる「フォレストカントリークラブ三井の森」。昨年からは、長野県初の一人乗りバギー（ファンライダー）を導入。より快適なプレーをお楽しみ頂けます。是非この機会に皆様のご来場をお待ち申し上げます。
 詳しくはこちら <https://www.mitsuinomori.co.jp/golf-f/>

& Life-Biz 会員なら
 三井ショッピングパークカード ポイントナンバーを登録するとお得に!
 三井ショッピングパークカード ポイントナンバーを登録するとお得になる特典の詳細はこちら

編集後記
 フリーペーパー『& Life-Biz』、リニューアル2号目は「ラーメン」がテーマです。取材にご快諾頂きましたお店の皆さま、アンケートにご回答頂きました『& Life-Biz』会員の皆さま、ご協力をありがとうございました。個性が光るこだわりのラーメンや、体にも環境にもやさしいレシピ、想像が広がるエッセイ、お得な情報が詰まったフリーペーパーができました。次号も『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きます。今後とも、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

思い出すのは 食べ物ばかり

Vol.2

「旅のメはマジカル・ミステリー・スープで」
真辺 克彦

今から十五年近く経つだろうか。ある原作物のシナリオを書くための取材で中国へ行った。上海から昆明経由で飛行機を乗り継ぎ、ようやく着いた西双版纳(シーサンパンナ)は雲南省の最南端にある人気の観光地で、ラオスやミャンマーと隣接し気候もそちらに近い。

着いた早々、少数民族の人々の歌と踊り、そして象のショーを売り物にする公園へ。ドラマの中で象が大きな役割を果たすので、この場所で撮影が出来ればと同行したプロデューサーは言っていたが、そこは原作の設定とあまりにかけ離れていた。そもそも原作ではアフリカ象なので、アジア象とは種類が異なるのだが、裏手にある森林に入ることを許可され、愛らしい子供の象に旅の疲れを癒されたいたら、剃り上げた頭を赤銅色にテカさせた大男が現れて象使いを怒鳴り始めた。コーディネートターの話では、この海坊主のような風貌の男がこの社長らしい。「こりゃ、ひと筋縄じゃいかないな」と脚本家の相棒と顔を見合わせる。気が付くと監督の姿がない。少数民族の女性たちの可憐な踊りを見ながら、売店の前でぬるいビールをのこたま飲んでた。

その夜、ホテル近くの食堂で監督はプロデューサーに不満をぶちまけた。概ね間違っていたことは言っていない。彼の中には映像のビジョンもイメージもなかったわけで、「あそこじゃ撮れない」と言うのは無理もなかった。それでもプロデューサーは一応交渉したが、海坊主にポツタクリ値段を要求されたらしく、皮肉にも公園での撮影はナシということに一致した。誰もが話す気力もなく、ひどく疲れていた。その時、店員が筒形の蓋のついた陶器を運んできた。鶏とキノコのスープだという。プロデューサーが気遣って各自の皿に分けてくれた。茶色がかかったスープに骨付きの鶏肉と干した数種類のキノコ、地味な見た目は食欲をそそるとは言い難いが、一口飲んだ途端、止まらなくなった。具の鶏肉も地鶏なのか、噛みしめる度に濃厚な旨味が口の中を支配する。「骨は床に捨てたらいいですよ」コーディネートターに做って、しゃぶりつくした骨を床にまき散らし、スープを無言で飲み続ける。向かいの席で不貞腐れていた監督も同様で、気まぐれ空気が消えて去っていた。

おかげで仕事はうまくいき...とはいかず、ひと悶着あつて結局、



Illustration: イナコ

撮影は中国ではなくタイで行われた。ちなみに雲南省の名物で汽鍋鶏(チーコージー)というスープ料理があるが、調理に使う陶器の形が異なり、キノコも入っていない。だが、サンザシ、クコの実、生姜の効いた鶏肉スープはあっさりしながらも滋味深く、未食の方には是非お勧めしたい。

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「メトロボックス」の脚本を小嶋健作と執筆。2021年続編となる「NOMAD メトロボックス2」の脚本も同様に手掛ける。

簡単ログイン

& Life-BizのLINEがスタート!



& Life-Bizに、お得な情報から防災情報まで
素早くアクセスできるLINE公式アカウントが誕生しました。
日々のオフィスライフが豊かになる内容満載!

便利な機能

- ① & Life-Bizに簡単ログイン&アクセスが可能に。
- ② あなたにぴったりの最新の「お得情報」をGETできる!
- ③ 有事の際、お勤めビルの入館制限情報に関するお知らせを通知。

& Life-Bizの会員IDとLINE公式アカウントの連携方法

STEP ①



まずは友だち追加
ID検索からも可能

@andlifebiz

STEP ②



トーク画面左下の
「& Life-Biz」
公式Webをタップ

STEP ③



完了!

ご登録の
「MAIL」「PASSWORD」を
入力してログイン

今ならID連携した方全員に!

もれなく

選べる
ギフト **500** 円分
プレゼント!

期間：2022年8月1日(月)～9月30日(金)



※ラインナップの中から好きな商品と交換できる、giftee Box【500】ポイントを付与します。
※ラインナップおよび交換に必要なポイントは付与された giftee Boxにより異なり、変更になる場合がございます。また giftee Box 内のポイント交換レートは商品により異なります。
記載された必要ポイント数をよくご確認の上、商品と交換ください。

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