

& BIZ free paper

三井のオフィス

スパイシーなランチはいかが？



「三井のオフィス」で働く人たちの
おすすめカレー店の紹介！

CURRY

2023 No. 004
TAKE FREE

COLORFUL LUNCH
美味しい、にはワケがある

COLORFUL DISH
人気のお店をピックアップ

COLORFUL RECIPE
自宅で簡単！ヘルシーメニュー

COLORFUL ESSAY
なつかしい思い出の味

三井不動産
MITSUI FUDOSAN

みんなのオフィスエリアの美味情報

COLORFUL LUNCH

CURRY

本格的なインドカレーに欧風カレー、なつかしの味わいも。香り高いスパイスの世界をご堪能あれ。

「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カレー店をご紹介します。

DIYA 東京ミッドタウン日比谷店 の
チーズナン&バターチキンセット ¥1,590 (左)
ビジネスランチ ¥1,150 (右)



チーズたっぷりでご飯に十分なチーズナンがとても美味しい!



R.U.さん
日比谷三井タワー勤務



RECOMMEND!



H.O.さん
日比谷三井タワー勤務

お手頃価格で本格的な味が楽しめます。



東京都千代田区有楽町 1-1-2
東京ミッドタウン日比谷 2F
03-6550-8765
11:00~23:00 (L.O 22:00)
休業日は施設に準ずる

ビジネスランチは選べるカレー1種にサラダ、ナンまたはサフランライスをセット。ジューシーな鶏肉など素材の味が活きるバターチキンカレー、モツァレラとゴーダのブレンドがたっぷり入ったチーズナンも絶品。

HIRA 銀座本店 の
ヒラスペシャルセット ¥1,300



選べるカレー2種に骨なしタン、ドリーチキン、ナン、サフランライスなどのほかドリンクまでついた贅沢なセット。アーユルヴェーダを意識して厳選素材とスパイスを使ったカレーは、バランスの取れたやさしい味わい。



東京都中央区銀座 8-19-1
プライムイースト銀座 1F
03-3524-1034
11:00~15:00, 17:00~23:00
(L.O 22:30)
無休

外はパリッ、中はフワフワのナンが美味!



M.K.さん
日本橋室町三井タワー勤務

Cochin Nivas の
マトンペッパーマサラ ¥1,760



黒こしょうのスパイスな香りとマトンのコクが食欲を刺激。トマトやピーマン、玉ねぎなど野菜もたっぷりの奥深い味で、爽やかな辛さが後を引きまします。南インドのパン・パラタやライスと一緒に。



東京都新宿区西新宿 5-9-17
03-5388-4150
11:30~14:30 (L.O 14:00)、
17:30~21:30 (L.O 21:00)
火曜休

スパイスがたっぷり効いて、ハマること間違いなし!



M.I.さん
新宿三井ビルディング勤務

もうやんカレー新橋店の
ネギ牛すじカレー ¥1,320



独自のスパイスがクセになります。



C.C.さん
浜離宮三井ビルディング勤務



焙煎した野菜や果物とグルテンフリーのスパイスでまとめたルー。ランチタイムはさまざまなカレーがbuffetで楽しめます。ディナータイムに味わえるネギ牛すじカレーは、トロトロの和牛ハラミすじが◎。

東京都港区新橋 2-15-12 KLセントラルビル B1F
03-5323-5539
11:30~15:00 (L.O 14:30)、18:00~23:30 (L.O 22:30)
日曜休

欧風カレーガヴィアル コレド室町2号店の
シーフードカレー ¥1,850

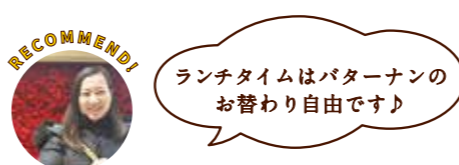


創業以来継ぎ足してきたソースは、複雑で深みある伝統の味。大きなエビ、アサリ、ホタテが入ったシーフードカレーは、仕上げにミルクを加えマイルドに。素材の旨みとスパイスが生み出す極上の一品です。



東京都中央区日本橋室町 2-3-1
コレド室町2 B1F
03-6262-7766
11:00~21:00 (L.O 20:30)
休業日は施設に準ずる

Mother India 三越前店の
マザーズスペシャルターリー ¥1,250 (右)
バターチキンセット ¥1,200 (左)



M.M.さん
日本橋三井タワー勤務

ランチタイムはバターナンのお替わり自由です!

厳選した20~30種のスパイスを使用したカレーは香り豊か。店自慢の味がぎゅっと詰まったマザーズスペシャルターリーや、人気のバターチキンセットで、ハーブとスパイスの世界を堪能して。投票数1位だったMother India 三越前店の魅力は、P03でもたっぷりご紹介しています。



東京都中央区日本橋室町 3-2-1 コレド室町テラス 1F
03-6262-3107
11:00~23:00 (L.O 22:00)
休業日は施設に準ずる

※ほかにも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。※2023年3月31日時点の情報です。※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、ご来店前にお店へご確認ください。

カレーハウス11イマサの
よくばりカレー ¥640



D.A.さん
新宿三井ビルディング勤務

昔ながらの味わいで、慣れ親しんだ美味しさです。

ビーフ(中辛)・ポーク(中辛)・チキン(甘口)の3種類のルーに、牛肉・豚肉・鶏肉、ゆで玉子がオン!日本料理がルーツのカレーは素材の味が溶け込んだ、温もりを感じる味わいです。



東京都新宿区西新宿 1 南口地下街 1 号
京王モール街
03-3348-3011
平日 7:00~23:00 (L.O 22:45)
土曜 7:00~22:30 (L.O 22:15)
日曜・祝日 7:00~22:00 (L.O 21:45)
1月1日と8月第3木曜休

お腹が空いている日に最高です!



M.S.さん
三井二号楼勤務

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



◆ HEALTHY MEMO ◆

栄養たっぷりのスープで
 手軽に元気をチャージ
 荒ただしい朝は、食事を抜いたり、
 簡単に済ませてしまいがちですね。
 体温を上昇させ、脳とからだを目覚めさせる働きをもつ朝食は、活動的な1日を過ごすための、いわばスイッチ。毎朝きちんと摂ることを心がけましょう。

＜ブロッコリーとミニトマトのスープカレーミール＞

材 料 (1人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ZENBミール 30g (1袋) ・水 200ml ・ブロッコリー(冷凍) 30g ・ミニトマト 3個 ・カレー粉 小さじ1/2 ・コンソメ(顆粒) 小さじ1 ・豆乳 大さじ1 ・オリーブオイル 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① ZENBミール、水、ブロッコリー、ミニトマト、コンソメ、カレー粉を耐熱の器に入れる。 ② ①をラップをせずに電子レンジに入れ、500～600Wで3分半加熱する。 ③ 豆乳を加え、調味料を溶かすようにかき混ぜる。 ④ オリーブオイルを回しかける。

Lunchには
 こちらもおすすめ!



皮や種など、普段は捨ててしまう部分も含めて可能な限り野菜をまるごと使ったカレーが登場。野菜の美味しさが詰まった飽きのこない味わいです。ZENBミールと組み合わせれば、低カロリー・低糖質な「罪なきカレー」に!

◀ ZENB スパイスカレー 1袋 448円

教えてくれたのは・・・
株式会社 ZENB JAPAN

ZENB (ゼンブ)では、美味しいだけでなく、からだにも環境にもやさしい食事を提案。黄えんどう豆100%でできたゼンブミールをはじめ、カレーやスープなどのラインナップにも植物の皮や芯まで可能な限り丸ごと使っているので、素材のもつ美味しさが味わえるだけでなく、食物繊維やポリフェノールも豊富です。手軽に調理ができるのもうれしいポイント。購入は公式サイトからどうぞ。

ZENB 公式通販
<https://zenb.jp>



▲ ZENB ミール 2袋 298円

&well 「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、皆様が健康で働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

Mother India 三越前店



人気メニューのひとつ「マザーズチキンビリヤニ」1,300円。チキンビリヤニとカレー1種が選べる。刻み野菜とスパイスが入ったヨーグルトサラダ・ライタと一緒に食べれば、また違った味わいに。

スパイスに
 こだわった
 からだにやさしい
 本格派インド料理

ひとりでも多くのお客様に本格的なインド料理を気兼ねなく楽しんでほしいと、19年前に半蔵門に店をオープンして以来、改良を重ねてきたのが、こだわりのスパイス。三越前店の大きな窓の下にも、スパイスの小瓶がずらりと並んでいます。「スパイスはもともと、大地から生まれた恵み。からだを整えてくれる、美容や健康によいものなんです」と教えてくれたのは、Mother Indiaを運営するディップウエイジャパンの広報担当・吉岡さん。「私たちがご提供しているのはインドの料理で、大地の恵みであるハーブやスパイスなど、素材のもつ力を取り込むからだにやさしいごちそうです。だからこそ、使用する材料は全て、からだにやさしいものを厳選しています。料理の味や香りを決めるスパイスには、とくにこだわっています。インドの一流レストランで修業を積んだシェフ達が厳選したスパイスを直輸入し、素材や料理に合わせて常時数十種類を調合して使用しています」

Mother India
 三越前店

シェフ
 プサル・カゲンドラ・
 プラサドさん



インド料理が初めてのお客様から、本場の味のファンの方まで満足いただけるメニューが揃っています。一皿一皿丁寧に心を込めて作った当店ならではの本格インド料理をぜひ堪能ください。

DATA
 東京都中央区日本橋室町3-2-1 コロド室町テラス 1F
 03-6262-3107
 11:00～23:00 (L.O 22:00)、休業日は施設に準ずる

「からだによいだけでなく、食事そのものを楽しんでいただきたい、という思いを込めて料理をご提供しています。たとえば焼ききたてのナンは表面はふんわり、裏面はパリッとしています。手でちぎり、もっちりとした食感もぜひ味わってください。色鮮やかな料理やスパイスの香りとともに五感で楽しめば、インド料理の新しい魅力が見つかるかもしれません。身も心も満足して、笑顔になっていただけたらうれしいですね」

ワーカー・ススムくんの カラフル★オフィス日和

みんなが元気で健康がいちばん♪〈Well-being〉篇

Illustration: JOE OKADA



登場人物
ソノサキススム 日本橋エリアで働く『三井のオフィス』のワーカー。美容系男子の側面もあるため、周りの人の肌状態の変化によく気がつく。
課長 ススムくんの上司。穏やかな物腰の理想の上司だが、新しいサービスはほとんど試してみるミーハーな側面もある。

三井不動産のWell-being 「Well-being」とは心とからだ、そして社会が健康で幸福な状態であること。三井不動産では&well、&BIZ fitnessなど様々なサービスを通して、Well-beingな社会の実現を目指しています。

INFORMATION

&BIZのトップページがリニューアルしました

『三井のオフィス』にお勤めの方向けの会員制WEBサイト「&BIZ」が、リニューアルしました。会員限定のオリジナルコンテンツがより充実し、便利にお使いいただけます。新しく生まれ変わった&BIZでは、今後も皆様のライフシーンを充実させるお得な情報をお届けしますので、ぜひご利用ください。



編集後記
 「食」をテーマにして3号目の「&BIZ free paper」ですが、今回はみんなが大好き「カレー」をテーマといたしました。ご協力頂きましたお店の皆様、&BIZ会員の皆様、誠にありがとうございました。魅力的なこだわりカレーから、今回も体に優しいレシピ、しみじみ共感できるエッセイなどどれも食欲を掻き立てるコンテンツのフリーペーパーが出来上がりました。
 過去には「ハンバーガー」「ラーメン」特集をしておりますので、興味がある方は&BIZのホームページ「知る」からアーカイブをご覧くださいませ。引き続き、フリーペーパー・Web版&BIZと、『三井のオフィス』をよろしくお願いたします。
 &BIZ事務局一同

&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)
and-biz.jp

COLORFUL ESSAY

思い出すのは 食べ物ばかり

Vol.3

「串コチはソースではなく、塩または辛子醤油で」
真辺 克彦

「何をやっても鈍臭かった。見破られまいと、お調子者になりすまして」。若い頃にシナリオを書くのに使っていた大学ノートの隅に赤ペンでメモっていた。ほとんどエンドマークまでたどり着けず、自分の情けなさにウンザリし、こうなりや自分のことを書こうと思ったのだ。大阪から上京して4年が経っていた。恋人に愛想を尽かされ、このままじゃいかんと見様見真似でシナリオを書き始めたが、完成させる根気もなく、怠惰な自分を甘やかすことには長けているが、自分に向き合い恥を晒す見などありはしなかった。そのくせ、ひどくあせていた。何者でもない自分を嫌悪し、何者かにならねばいけないという思いに駆られていた。で、逃げた。

え、長屋じみた平屋は雨漏りすることもあるらしく、バケツと洗面器で足りなければ鍋も使うのだと友人は笑った。獣医を目指す院生の彼は卒業に勤しみ、私はキャンパスで缶ビール片手に上半身裸になって日焼けに勤しんだ。いつものように裸でベンチに横たわっていると、名前を呼ぶ友人の声が聞こえた。小さな馬を連れていた。トカラ馬という小型の日本在来馬で、農学部で飼養されているのだという。手綱を持たせてもらい引き馬を試みるが、馬は根を張ったように動こうとしない。こちらの逃る気持ちが伝わら、怯えているのかと思いきや、いきなりズンズン歩き出した。慌てて馬の前に出て手綱を引こうとすると、また動かない。すると、また馬の方が歩き出して引きずられる。引き馬ならぬ引き人間だ。馬を散歩させているのではなく、馬に散歩させられているようにしか見えないが、愉快だった。思い通りにいかないことは、そう悪くない。



Illustration: イナコ

「よし、オイルフォンデュパーティーや」。友人は部屋にカセットコンロと油の入った鍋を用意し、下拵えした魚を揚げていく。天ぷらにしたキスも美味かったが、ぬめりを塩で取ってからは串に刺して煮揚げにしたコチは絶品だった。骨までまるごといける串コチ片手に缶ビールをやる。ひと夏分のビールを飲み干し、高校時代のくだらない話に笑い転げた。何者かにならなくても、こんな時間が過ごせれば生きていける。逃げて良かったと心から思った。

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

各種ロゴが生まれ変わりました！



これまで多様な働き方をつくってきた三井不動産は、企業とそこで働く人が成長する場所を追求してきました。快適で生産性の上がるワークプレイスはもちろん、健康増進、多様性の尊重、環境への配慮まで、仕事と組み合わせることで、もっと豊かになれる様々なサービスをご用意。一人ひとりに最適なオフィスライフを実現し、これからも働く人に寄り添っていきます。

&BIZのコンテンツ

&BIZ event **&BIZ campaign** **&BIZ column**
&BIZ 防災 **&BIZ free paper**

「&BIZ」では社内外のコミュニケーションの活性化に寄与するスポーツ系イベントや「学び」「介護」などに関するセミナーやコラム、商業施設などの優待クーポン、最新のビジネス情報や防災情報など、日々の暮らしに役立つサービスをご提供。美味しくて楽しい情報満載のフリーペーパーも配布しています。

会員制フィットネスジム

&BIZ fitness

『三井のオフィス』で働く方、WORK STYLING会員であればだれでも入会が可能。働くスキマ時間に、心身共にリフレッシュできるフィットネスジムをビル内に設けています。

入居テナント様向け施設

&BIZ lounge **&BIZ conference**

仕事の合間のリフレッシュや気分転換の仕掛けを備えたワークスペース、目的に応じてご利用できる多様なサイズの会議室をご用意しています。

詳しくは

アンドビズ



で検索！

