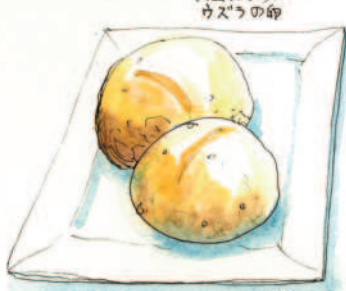
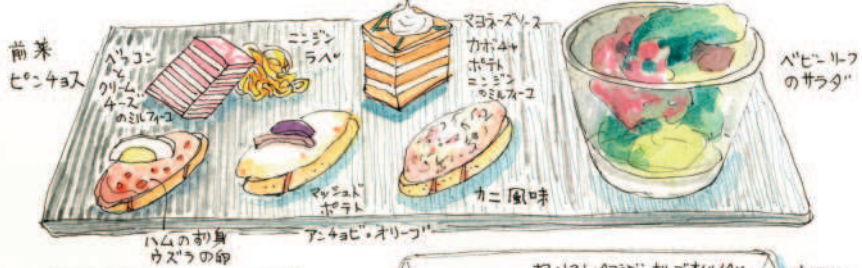


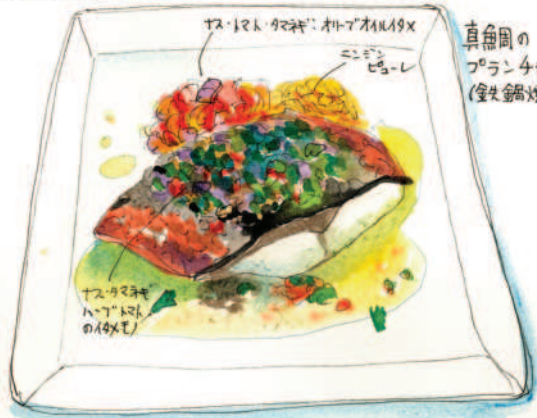
旅するグルマン・ローカル編 Part4
さとう まさあき

真魚のフランチャ @ BIKINI 赤坂サカス
MODAN Catalan SPANISH



パン
がめいれまし

2016.03.02
Masaaki Sato



真魚の
フランチャ
(金釜鍋焼き)

赤坂ランチ

赤坂ランチ

旅するグルマン・ローカル編 Part4
さとう まさあき

【表紙】

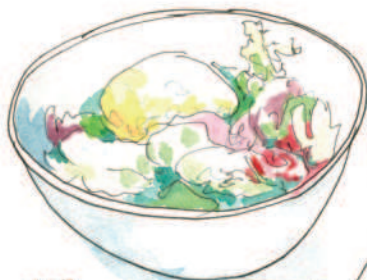
Modern Cataran SPANISH BIKINI
赤坂 5-3-1 赤坂 Biz タワー 1F

ロールキャバツ @ bistro DA VARIE 赤坂2丁目

キュウリとショウガのおつけもの

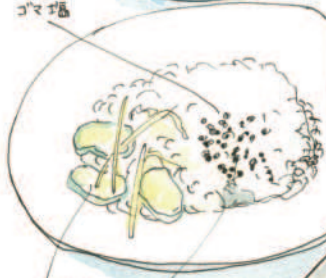


ランチの
サービス
ごま塩
ふりかけ



ポテト
サラダ

ゴマ塩



キュウリと
しょうがの
おつけもの

ライス

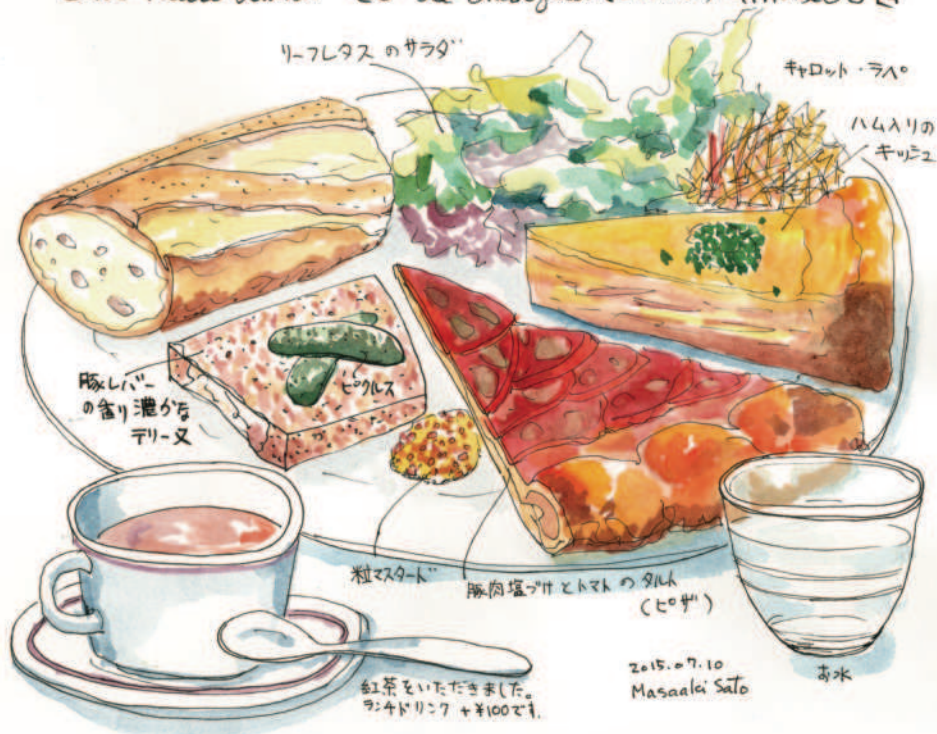


ロールキャバツ

with 濃厚トマトガラスソース と生クリーム

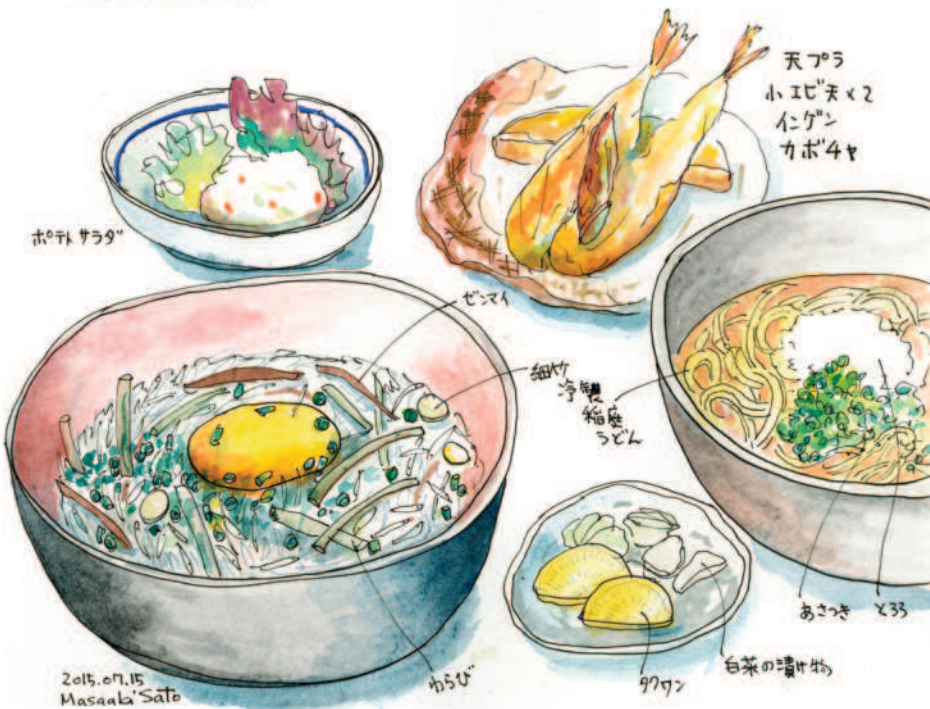
2015.07.08
Masaeji Sato

One Plate Lunch @ le bilboquet (ビルボケ)・赤坂5丁目



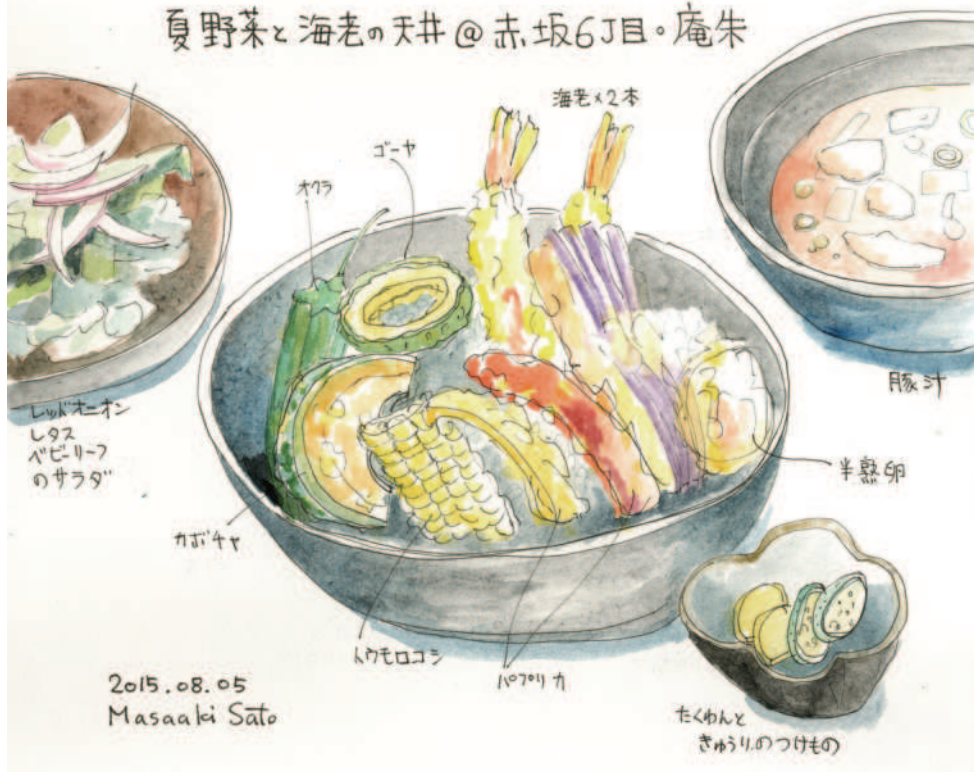
かま揚げ シラス丼 と
冷やし 縮庭うどん @

転石亭・流石 (ながれいし)
赤坂 3丁目



転石亭 流石 (ながれいし)
赤坂 3-15-9 萬屋ビル B1F

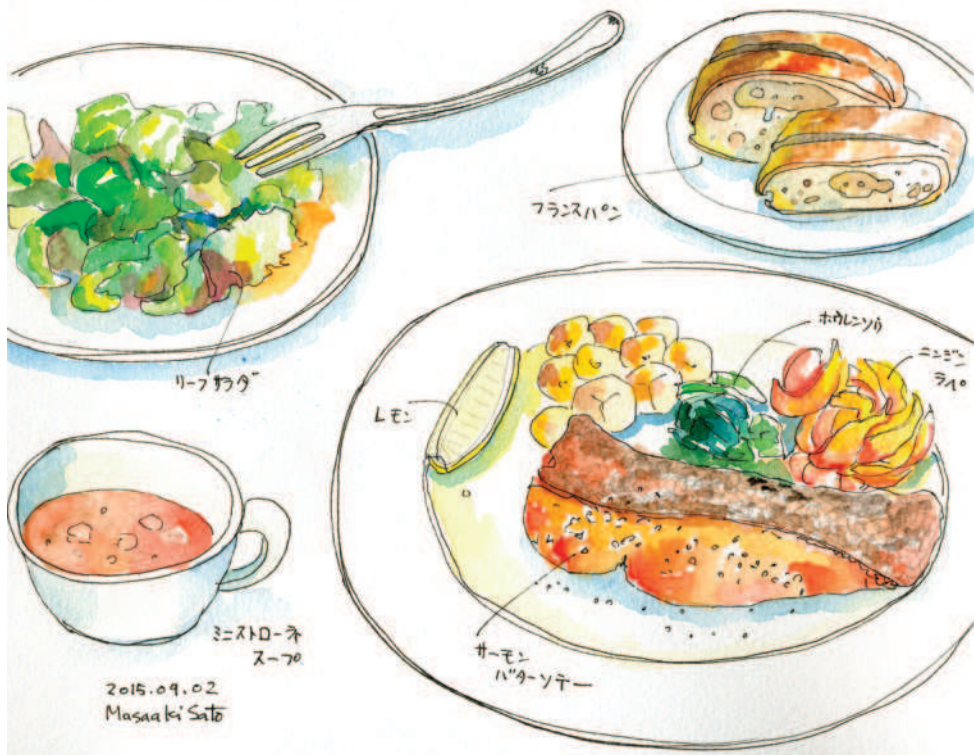
夏野菜と海老の天丼 @ 赤坂6丁目・庵朱



2015.08.05
Masaaki Sato

庵朱 (アンジュ)
赤坂 6-4-15 シティーマンション 1F

本日のランチ @ キノクニ・赤坂



キノクニ
赤坂 5-4-17 SC

牛おじ煮込み @ 赤べこ・赤坂6丁目



赤べこ
赤坂 6-3-12 リバービル 1F

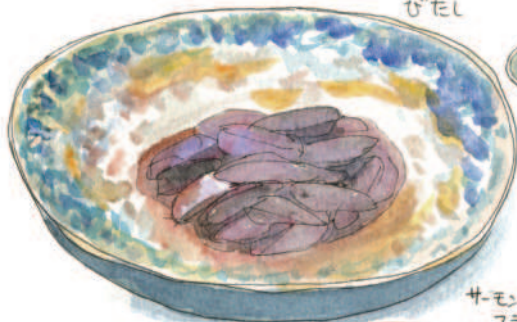
ネギトロ丼・カニ肉乗せ @ 若狭・赤坂2丁目



ランチ・旬菜 @ 赤坂・丈太郎

2015.10.28
Masaaki Sato

なすの中華風揚げ
びたし



烏龍茶

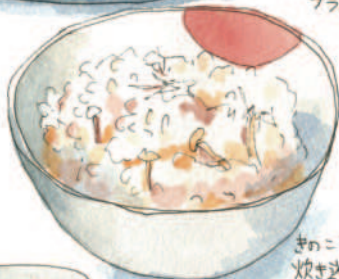


サーモン
フライ



キュウリと
ササミの
西芹の物

茶碗蒸し



きのこの
炊き込みごはん



ゆたけ 蟹入りのお味噌汁

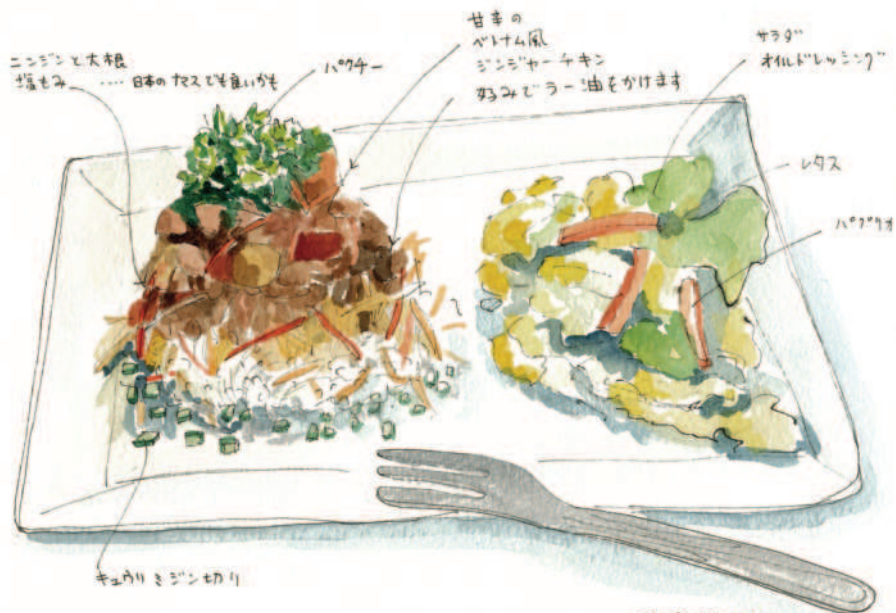


紅焼肉 石少鍋飯 @ 黒猫夜・赤坂店



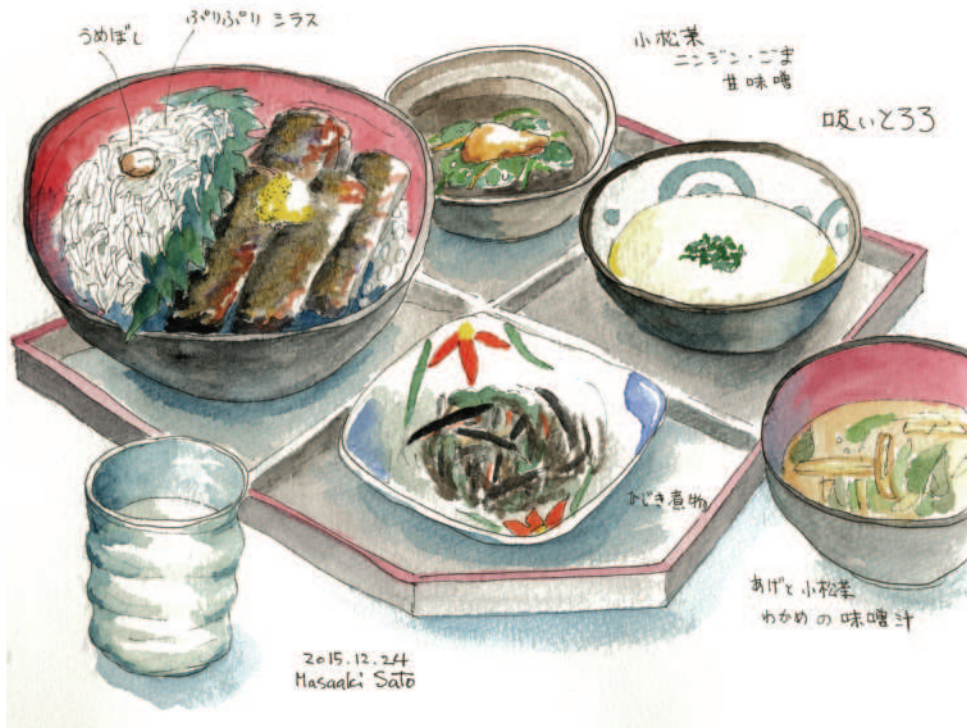
黒猫夜 (クロネコヨル)
赤坂 3-9-8 篠原ビル 3F

ジンジャーチキンライス @ KAISU Bar & Table



2015.12.02
Masataka Sato

くらすと焼いわしの親子丼 @ 赤坂・會水庵



鮭西京焼定食 @ 赤坂。福ろう
(自家製) 4J目

2016.01
Masaaki Sato



福ろう
赤坂 4-3-31 ライオンズマンション赤坂第二

焼鳥重 @ 赤坂・鳳



担々麵 @ 赤坂・希須林

2016.04.06
Masaaki Sato



糠菜・白飯

希須林 (キスリン)
赤坂 3-7-9

ごまさは"膳" @ いちにち一膳



いちにち一膳
赤坂 4-3-27

アジフライ 2枚 @ 魚と旬の料理まる @ 赤坂4丁目

2016.06.15
Masaaki Sato



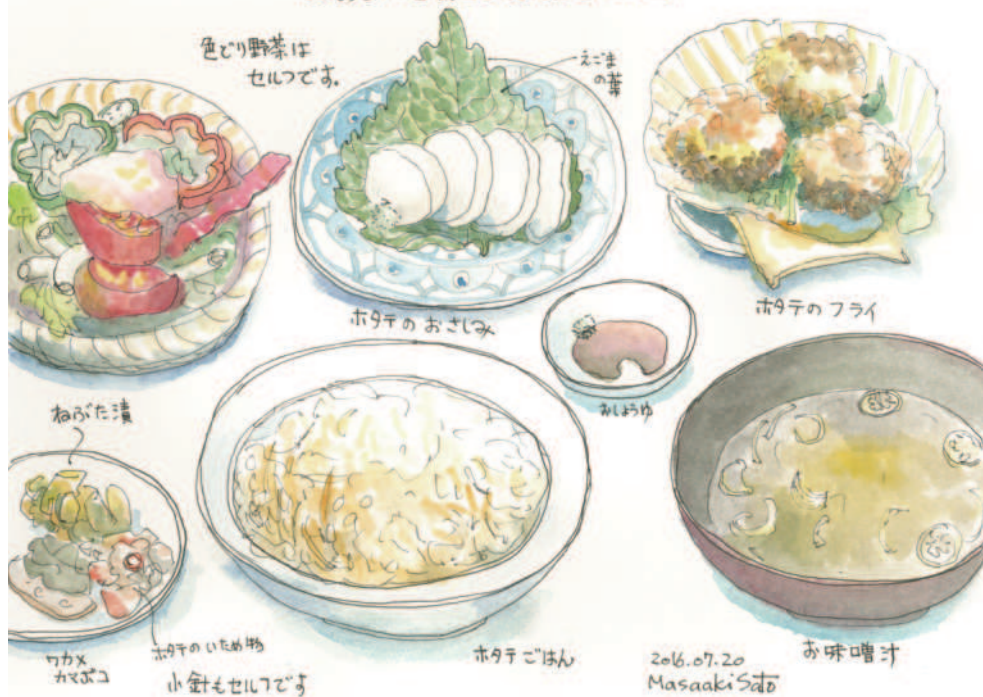
魚と旬の料理 まる
赤坂 4-2-5 ヤブタビル B1F

ラム肉と有機野菜のジンギスカン風 @ boji・赤坂4丁目



ほたて定食 @ AoMoLink AKASAKA

(あomorい 地域ビジネス交流センター)



一汁三菜 @ 茶根譚・月居・赤坂5丁目



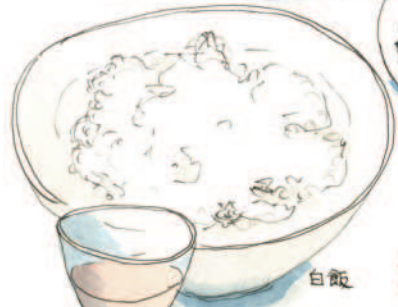
神奈川県産
Xアジのフリット
と白菜、ネギ、
木目の黒酢、
生姜あん



四川麻婆豆腐



腐竹の
炒め物

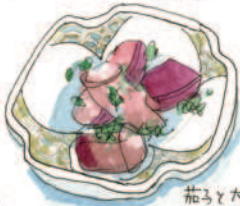


白飯



中国茶

2016.09.21
Masaaki Sato



茄子と大根
の醬油漬け
パウチー風味



杏仁
シヤブット

月居 (ゲッキョ)
赤坂 5-1-30

ランチ @ リベロ・赤坂6丁目



赤坂ランチ

旅するグルメマン・ローカル編 Part4

さとう まさあき

制作：2016年11月1日



さとう まさあき
facebook : masaaki7849
<http://masaaki7849.asablo.jp>