

すてきなお店のお持ち帰り

今年5月に誕生した地域密着型の
デイサービスセンター。開店を迎える
と、地元の人を中心に続々とお客様
がやってくる。お目当ては、入り口すぐ
のスペースで販売する惣菜や弁当、焼
きたてパン。惣菜と弁当は栄養士が考
案する低塩・低糖・低カロリーの健康
的なメニュー。洋と和を織り交ぜてバラ
ンスよく作られている。また、その日を
の日にある「○○の日」にちなんだ食材
を必ず使うこともルールの一つ。取材日
は「ひじきの日」だったため、ひじきと
オクラのサラダが登場した。価格はパツ
クに貼られたシールの色によって変わ
る。黄色は100円、赤は200円と、
お手頃で少量サイズから購入できる。

バランスのいい食事を提案する栄養士の
中川友紀子さん。



Take Out Data

徳島市津田本町2-3-57
088-635-1295
10:00~17:00
土曜、日曜休(祝日は営業)
Pあり 全席禁煙

完全個室	-	子どもイス	○
座敷席	-	ベビーカー入店	○
車イスバリアフリー	○	おむつ交換台	○

時間/営業時間中は可
予約/不要(予約をしないとスムーズに受け取れる)
容器代/不要
その他のメニュー
・プレーンパン(2個100円)
・カフェインレスコーヒー(S100円、L200円)
・つだまちはれんど(S100円、L200円)
・オーガニックジュース(S200円、L300円)

子どもからお年寄りまでに配慮した、栄養士によるバランス重視のお惣菜

つだまちはれんど
Tsuda-Machi-Kitchen



白菜の酢の物(2パック100円)
メニューの中にいつも1品は入っている
酢の物。25カロリーのヘルシーメ
ニュー。



ひじきとオクラのサラダ(2パック100円)
和食のイメージが強いひじきをあえて洋風
のサラダにアレンジ。オクラとの相性よし。



揚げ茄子のそぼろがけ(2パック100円)
そぼろを入れることでボリュームアッ
プ。子どもにも食べやすいように工夫。



シュークリーム(1パック100円)
フレンチのシェフ直伝のレシピを
使った一口サイズのシュークリーム。
あっさりとした甘さ。



牛肉とパプリカの甘辛炒め(200円)
食事の主役になる食べごたえのある
一品。新鮮なパプリカで彩りよく。



赤魚の煮つけ弁当(400円)
醤油とダシをベースに赤魚を煮つけ
に。家庭的なやさしい味つけ。

いつものごはんを引き立てる 食卓にプラスしたいお惣菜

徳島生まれの美味しい食材を知るきっかけとなる一品

とくしまマルシェHOME



ちいたけのピクルス(300円)
もともとがミニサイズの天然品種の椎茸。オ
リジナルの甘酢につけて味つけ。
パプリカのピクルス(300円)
上勝有機農業研究会が作っている有機栽培
のパプリカを使用。



塩トマトのおにぎり(130円)
塩で発酵させたトマトをごはんに混ぜ込ん
でおにぎりに。意外にもトマトの酸味とお米
の自然な甘みが好相性! リピーターの多い
メニュー。



彩どりの唐揚げ(500円)
徳島の銘柄鶏「彩どり」のモモ肉をからりと揚
げ、甘酢あんをたっぷり。この日は付け合わせ
に新鮮なマルシェ野菜が入っている。



殻(コク)たまのだし巻き(400円)
豆腐を作ったときに出るオカラをエサとして
再利用。栄養満点のオカラで育った鶏の卵
はおいしくて自然にやさしい。



美～ナスの揚げびたし(250円)
阿波市の農業者によるグループ「GOTTISO阿
波」が生産する白いナス「美～ナス」。見た目の
美しさととろけるような柔らかい食感が特徴。



マルシェ特製おべんとう(800円)
この日は阿波市・小野農園の黒米を白米に
ブレンドしたごはん、いんげんの金時豚ま
き、阿波尾鶏のチキンボールなど盛りだく
さん。内容は日替わり。

月に一度開かれる、「とくしまマル
シェ」の常設ショップ。店内に並ぶ野
菜や加工品はすべてメイドイン徳島。
スタッフ自らが県内の生産者のもと
へ直接出向いて、本場にいいものだけ
を厳選し仕入れている。どう調理す
ればいいのか、という提案の意味を込め
て、店内の一角ではお惣菜を販売。も
ちろん、すべてマルシェで販売してい
る素材を使っている。阿波市の特産と
して誕生した白いナス「美～ナス」や
小ぶりの椎茸「ちいたけ」など、徳島
産ではあるけれど初めての出会いも
多いはず。まずは料理から魅力の一端
に触れてみて。惣菜やお弁当の内容は
Facebookでチェックできる。



徳島市東船場町2-31
(吉成ビル1階)
088-657-0052
11:00~19:00
日曜、祝日休
全席禁煙 Pなし

完全個室	-	子どもイス	-
座敷席	-	ベビーカー入店	○
車イスバリアフリー	-	おむつ交換台	-



ショップはしんまちボードウォーク近くに構える。

Take Out Data

時間/営業時間中は注文可
予約/不要(予約をしないとスムーズに受け取れる)
容器代/不要
その他のメニュー
・お弁当(800円)
・すだち珈琲 HOT(400円)
・ゆず珈琲 HOT(400円)
・幸水梨と豆乳のスムージー(500円)
・生トマトジュース(400円)