



れだん

〒540-0027  
 大阪市中央区鑄屋町1-2-1  
 谷町双葉ビル1F  
 TEL 06-6947-1661  
 営業時間  
 昼11:30~13:30  
 (お昼は、火曜日~金曜日のみ営業)  
 夜17:30~22:30  
 定休日 月曜日  
 URL <http://www.redang2008.com/>

店主経歴

岡本祐樹 1976年生まれ  
 21歳より料理の道に入る。  
 辻学園調理技術専門学校を卒業し、「竹葉亭」、「なだ万」などにて料理の経験を積み、25歳で日本交流協会台北事務所(日本大使館)公郵料理長として、台湾に渡りその後オーストラリアの日本料理店、ハイアットリージェンシーサイパン日本料理「都」料理長を経て、2008年2月に大阪谷町4丁目にれだん Redangをオープンする。

普段ご家庭でも馴染みのある食材で、ひと工夫。  
 ヘルシーで健康的な一品。



酢メ鯔(あじ)とトマトのサンドイッチ

<材料・2人前>  
 サンドイッチ用食パン(8枚切り)…2枚  
 刺身用鯔(あじ)…半身(市販のメさばでもOK)  
 食塩…適量 米酢…100cc 切り昆布 酢橘…半分(レモンでもOK)  
 トマト(小)…1個 大葉…2枚 マヨネーズ 練り和からし 粒マスタード

1. 酢メ鯔は、3枚におろした新鮮なお刺身用鯔の半身を全体的に塩をまぶして30分おいた後、水でサッと塩を洗い流してペーパータオルで、しっかり水分を拭き取る。(魚の臭み、余分な水分が抜け出して、旨味が凝縮します。)
2. 酢、昆布1枚、酢橘輪切り半分を鯔に漬けこむ。皮目20分、裏返して身側10分合わせ酢に漬けこむ。
3. 合わせ酢から引き上げた鯔の中骨を骨抜きし、皮を手ではがす。
4. 中骨と皮をとった鯔半身をそぎ切りする。
5. サンドイッチ用食パンを表面色よくトースターで2枚焼き、片面にマヨネーズと練り和からしを塗り、大葉をひき、酢メ鯔の切り身をひき、トマトの輪切りをひき、もう1枚の食パンで挟む。
6. もう一度軽くトースターで表面をこんがりさせて、食パンの耳を切り、切り分ける。お皿に盛りつけ、天盛りに、お好みで、粒マスタードを載せて、出来上がりです。



鯔の効用  
 立動を青含や同をコレサンA老幼防皮動鯔  
 ち脈固魚んやサジ豊サテラ酸(化用)膚脈は  
 ま硬まのでカン青富べいに(ト)をが老異硬  
 す。化ら中いりマ魚に(ン)すやコ予あ化常化高  
 のせでまうよで含タ(ル)血サ防(防)の血圧  
 予るはす(ム)りあみエ(ト)液へ(す)止改脳症  
 防(血)のを(タ)るま(ン)A考(を)きる(す)な善卒症  
 に(栓)血(で)多(う)さ(す)酸(へ)え(サ)D (ど)や中(状)  
 役(や)液(、)り(ば)イ(ら)エ(ハ)の(予) 、

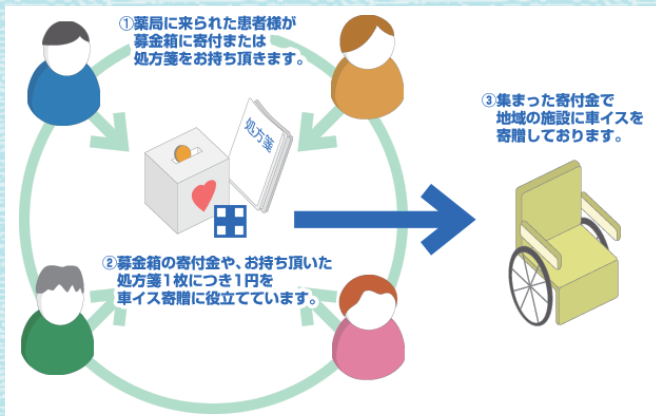
酢の効用  
 が復こ(る)酸(約)にト酢(ぞ)色(は)市活(を)を(ち)春(で)る(の)助(ネ)酢  
 あ(や)の(す)酢(は)4多(は)の(れ)や(様)販(の)の(使)ら(に)す(効)蓄(ケ)ル(は)  
 ま(健)酢(独) 、(パ)ク(水)約(個)味(々)さ(知)は(し)な(果)積(た)ギ(ミ)  
 す(に)に、(良)い(疲)成(勞)分(回)の(と)の(い) 、(セ)そ(あ)酢(す)の(増)物(給)や(料)れ(質)を(エ)

紀北薬局グループの社会貢献活動

大阪と和歌山を中心に店舗展開されている紀北薬局グループの社会貢献活動について取材させていただきました。取り組んでいる活動より2つ紹介させていただきます。

輪の運動(車いす寄贈活動)

紀北薬局グループでは盛んに寄付活動を行っています。それは街頭に出て声をかけるのではなく、処方箋の売り上げ1枚につき1円を寄付するという活動方法です。また、薬局内には、募金箱を設置して患者様の善意を集めてられます。この活動が実を結び、地域の介護施設に車いすを寄贈することが出来ます。お客様の善意で地域に貢献することができます。



エコキャップ運動

NPO法人エコキャップ推進協会が行っております。ペットボトルのキャップのリサイクルを通じて、世界の子どもたちにワクチンを届ける運動に参加し医療に貢献しています。薬局の店頭にはペットボトルのキャップを入れるBOXを設置しています。



ペットボトルは約430個で10円になります。



ポリオワクチンはひとり分20円なので、ペットボトル860個で一人の子どもの命が救えます!

地域のみなさまに愛される 紀北薬局グループ

紀北薬局グループは大阪と和歌山を中心に店舗展開をしている調剤薬局グループです。「正確・迅速・親切」という社是のもと、地域に密着したかかりつけ薬局として、皆さまにトータルな健康サービスを提供いたします。

お薬に関する  
 どんな小さなことでも、  
 経験豊富な薬剤師に  
 ご相談ください



- 紀北薬局このの店  
 住所/和歌山県橋本市神野々1107-6  
 TEL/0736-33-0138
- 紀北薬局うちた店  
 住所/和歌山県紀の川市打田1340-5  
 TEL/0736-78-2588
- 紀北薬局おみね店  
 住所/和歌山県橋本市小峰台2-12-39  
 TEL/0736-34-7270
- 紀北調剤薬局  
 住所/和歌山県橋本市東家6丁目1-20  
 TEL/0736-33-5692
- グループ薬局  
 住所/和歌山県橋本市市脇5-4-13  
 TEL/0736-39-1820
- 紀北薬局やお店  
 住所/大阪府八尾市久宝寺3-15-34  
 TEL/072-998-3777
- 紀北調剤薬局まんざきしき店  
 住所/大阪府堺市西区菱木1丁2229-2  
 TEL/072-290-7581
- ピーチ薬局  
 住所/大阪府茨木市水尾3丁目16-28  
 TEL/072-635-0278