



毎月最終水曜日発行
(昭和57年8月創刊)

東葛まいにち

創刊から30年、地域密着型の情報紙として教育・環境・福祉をテーマに、心温まる話題をお届けしています。

発行所 〒277-0852 柏市旭町3-3-11 小峰ビル202

(株)東葛毎日新聞社

☎04-7146-7312 FAX04-7146-7313

発行エリア=松戸・柏・我孫子・流山・野田の5市 5万部発行

ホームページ <http://bunya.ne.jp/>

E-mail mainichi@bunya.ne.jp

日々新た これからのお寺 これからの堂園
浄土宗 天上山 大念寺
「写経会(500円)」「法話会(無料)」毎月第1日曜開催
「念々寮席」毎月中頃の木曜開催(茶菓付き300円)
〒273-0851 船橋市再込町1120 ☎047-439-6547
流山寄道北側より 東武田沼線「高松沢駅」から徒歩12・3分 社説 大塚洋明

和洋女子大学
市川市国府台2-3-1 ☎047-371-1473(広報課)

眺望絶景ラウンジはメニューも充実
文化資料館を見学してね

「チキンステーキ」
「ネグレットオニオン」
「マトン」
「スライス」
みそ汁付き
本日のスペシャルランチ 400円

流通経済大学
松戸市新松戸3-2-1 ☎047-340-0001(代)

駅から近く、おしゃれなカフェスタイル

RKU Cafe
月～金 9:00～18:00
土 11:00～15:00
コプサラカレープレート300円
焼きたてパンが人気
カルボナーラ 380円

江戸川大学
流山市駒木474 ☎04-7152-0661(代)

ボリュームのある品揃え
鉄板ナポリタン 400円
小鉢が選べる

中央学院大学
我孫子市久寺家451
パロン(喫茶)☎04-7183-3096/華和(中庭)☎04-7184-9660/エナエナ☎04-7184-7573
喫茶中華の3店に満腹できるメニューが並び
カフェ

月～金10:30～14:30

今どきの学食

一般も入れる(条件付きあり)

社員食堂や学生食堂(学食)がちよっとしたブームになっている。そこで本職エリア内で学生以外の人も利用できる大学の学食を取材した。今時の学食は明るくきれいなメニューの種類も豊富で味もなかなかのもの。学生の健康に配慮し、食材や献立にこだわったり、メニュー表にカロリーを表示したりといった工夫もみられる。しかもほとんどの料理が500円以内と財布に優しいのもうれしい限りだ。博物館や図書館を開放している大学もあるので、学食と共に訪れてみたい。

学食は基本的には学生と教職員のためのもの。利用の際には、昼食の混雑のピーク(12時～13時ごろ)を避けるなど学生の利用に支障のないようにしてほしい。学校によっては学生優先タイムを設けている所もある。また、車で来校できない大学も多いので公共の交通機関を利用しよう。(詳細は5面)

パロンのポークしゃぶスパ 440円

スパの上に千切りキャベツと柔らかいしゃぶしゃぶ肉をトッピング。ピリ辛の醤油だれが甘口のごまだれが選べる。

麗澤大学 れいたくカフェ
柏市光ヶ丘2-1-1 れいたくカフェ☎04-7192-6833
カフェ「さくら」☎04-7173-3592

本格的なフォーとカレーが人気

カフェテリア「さくら」 11:30～14:00
不定休
さくらプレート膳 500円
トムヤムシーフードフォー 600円

東京大学 プラザ憩い
柏市柏の葉5-1-5
柏の葉キャンパス ☎04-7136-3200(代)

20種類のメニューが並び
1g1.2円
グラムパイキング
お魚倶楽部 はま
新鮮ネタの寿司

月～金 11:30～15:00
17:00～21:30
土 11:30～14:00
17:00～20:00

東京理科大学
野田山崎2641 ☎04-7125-2431

一般の利用者も多く、メニューも豊富
バランス定食 500円

ボーカロールのトマトソース、アスパラとエリンギのソテー、ピーンズサラダ、ビタミン・ミネラルたっぷりでも低カロリー。

日本橋学館大学
柏市柏1225-6 ☎04-7167-8655(代)

女性にうれしい! ご飯のサイズが選べる
定食の鶏肉のから揚げ黒酢あん 単品・300円

れいたくカレー



麗澤大学

Reitaku Student Plaza「はなみずき内にある麗澤大学れいたくカフェ」

ピザの生地やフォーのスープなど、料理はほとんどが手作り。次々に新メニューを模索して、常に変化を出している。一押しは、タイ語の先生もほめるほどおいしいバトムヤム豚シャブフォー600円「グリーン、れいたく、イエロー、キーマ各600円」のカレーはいつも人気だ。石窯の中の具材を各自が混ぜ合わせて、熱々を食べるナシゴレン(焼飯)比ミゴレン(焼麺)は、夏でも好んで注文する学生が多いとか。最近、味噌・塩ラーメンもメニューに登場。

【カフェテリアさくら】 キャンパス内、中央広場の四季折々の自然を眺めながら食事ができる「選替わりカレー」「さくらプレート」サラダとみそ汁が付いた「エビピラフ」「チキンピラフ」は各500円「日替わりどんぶり480円」「各種そばうどん350円」など。

和洋女子大学

キャンパス東館の18F、富士山やスカイツリーが一望でき明るく開放的、最高のロケーションの中で食べるランチは、味も見た目も最高。



【和洋18Fラウンジ】「自分が納得しないものは出さない。食育も考えている」と言うフランスで修業を積んだシェフがこだわったランチの数々。数量限定の「本日のスペシャルランチ400円」や「日替わりスパゲティ380円」は人気で売り切れることも度々。定番のとんこつをベースに、1人前4個のホールトマトを使用するここだけのオリジナルトマトスープの「トマトラーメン400円」オーダーが入ってから焼く、とろとろオムライス(好みに応じる)380円も学生に人気。女子の大好きなデザートは、手作り寒天の「白玉あんみつ250円」「白玉クリームあんみつ350円」コーヒー、紅茶100円。

★基本、ここを利用できるのは17Fの「和洋女子大学文化資料館」(無料)を見学した人に限られる。資料館にはキャンパス内の発掘調査で出土した遺物や埋蔵文化財、伝統的の和洋学業が所蔵するドレスや打掛などが展示されている。6月15日まで企画展「嫁入り一寿ぎのあつらえ」を開催中。

日替わりランチのチキンステーキバーベキューソース(420円)

流通経済大学新松戸キャンパス



駅や大型スーパーから近く、気軽に立ち寄れるのがうれしい。窓からの眺めがよく開放感がある。晴れた日は外のテラスで食べるのも気持ちがいい。

【GINZA SUEHIRO】(3F) 日替わりランチ、お魚定食、丼物、日替わりパスタカレー、和麺、流経らーめんなど。写真はカルボナーラ温泉玉子添え380円。日替わりパスタの中でも一番人気のメニューだ。独自レシピのパスタソースは、学食とは思えない本格派。▼大学が長期休暇の時は休業。 <http://www.rku.ac.jp/daigaku/smc/suehiro.html>

【RKU Cafe】(2F) 焼きたてパンやケーキなどが食べられるカフェ。焼きたてパンは特に人気で昼過ぎには売り切れてしまうとか。種類が多く、値段が安いのが魅力。シェフの気まぐれサラダにフォッカチャが付いた数量限定「コブサラダプレート300円」、11時30分から販売)やケーキセット300円、100円前後のデザートもある。

▼大学が長期休暇中は土曜日と同じ営業時間。
<http://www.rku.ac.jp/daigaku/smc/rkucafe.html>

江戸川大学

【学生食堂】 日替わりの定食、丼物セット、麺類など。変わったところでは、とき卵を流し込んだ熱々の鉄板にケチャップで炒めたスパゲティが盛り込まれている名古屋名物「鉄板ナポリタン400円」が食べられる。女子学生に人気があるのは「ふわふわオムライス390円=写真=」見た目よりはあっさり味の味付けだが、かなりのボリューム。▼定食類は13時30分で終了。

▶アクセス=T X 流山おおたかの森駅からスクールバス。または東武野田線・豊四季駅下車徒歩約12分。

日本橋学館大学



【学生食堂ひだまりサロン】 定食(味噌汁付き300円)、丼物またはパスタ350円、カレー350円、麺類(かけうどん・そば、ラーメン)があり、かけうどん・そば以外は毎日メニューが変わる。定食のご飯は別売りで大・中・小とサイズを選べるのがうれしい。そのほか、サラダやデザートなどの単品メニューや麺類のトッピングもあり、アレンジできる。

<http://www.nihonbashi.ac.jp/life/gakusyoku.php>
▶アクセス=JR 船橋駅東口4番バス乗り場から東武バス「戸張」行き乗車。「柏学園前」下車徒歩3分。

▶アクセス=南柏駅東口から徒歩13分。東武バス1番乗り場から麗澤大学前下車。

トマトラーメン

▶アクセス=松戸駅西口から市川駅行きバスで和洋女子大前下車。

▶アクセス=JR 新松戸駅から徒歩4分。

ミニカレー付き冷やし中華(エナエナ)



中央学院大学



ラーメン定食(単品) おかずはジャンボソースとんかつ。半ライス500円引き。

学生会館の中に3つの食堂。男子学生が7割というだけあって、ガッツリ系のメニューが充実。とりわけ鶏の唐揚げが人気だとか。

パロン(喫茶) =「ポークしゃぶしゃぶスパゲティ440円」、通称「しゃぶスパ」は、卒業してからも食べにくるほど学生に長く愛されている名物メニュー。プラス100円でドリンクをつけられる。

華和(中華) = ラーメン、そば、うどん、丼物など。おすすめは半ラーメン、ごはん、日替わりおかずがセットになったラーメン定食470円。ラーメンは、しょう油、味噌、とんこつ味から選べる。女性の手の平ほどの唐揚げ100円はテイクアウトもできる。

enak-enak(エナエナ) = カフェテリア風の食堂。定食、カレー、ラーメンのほかにはココモコもある。いずれもスープ(定食はスープかドリンク)、味噌汁つきで280円~450円。



本マグロの中トロ丼がなんでもメニュー

東京大学 柏キャンパス

留学生が多く、国際的な雰囲気味わえる。今回紹介した食堂のほか、東大のお土産や文具を売っている「生協カフェ」や一品料理、麺類、丼物を出す「カフェテリア」もある。

【プラザいい】 1食1.2円の「グラム・デリ」(金曜日は1円)というバイキングが人気。煮物や焼き物などの温かい料理と、サラダやデザートなど冷たい料理が各10種あり、毎日メニューが変わる。ベジタリアンのために肉類を使わない料理も用意されている。ドリンクバーは食事とセットなら100円(単品は200円)。このほか、焼きたてパン、日替わりランチ、丼物、うどん・そば(火・木)、ラーメン(月・水・金)などもある。▼営業時間=グラム・デリは1面参照。焼きたてパン・ドリンクバーは月~金9時~20時、土曜日は14時まで。グラム・デリ以外の食事=[ランチタイム]月~金11時30分~14時[ディナータイム]月~金17時~20時。日・祝日、お盆、年末年始は休業。

【お魚倶楽部 はま】 本格的な寿司をリーズナブルに食べられる。おすすめは日替わりの「1コインランチ500円」毎朝、鮮度のいいネタを仕入れているので何が出来るかはお楽しみ。中でも「本マグロの中トロ丼」は大人気で売り切れてしまうこともあるとか。100円ビールや地酒も楽しめ、夜は全国から仕入れた地魚も提供。珍しい魚が食べられるかも?Twitter(@hamaosakana)で日替わりメニューなどを紹介している。▼日・祝日、お盆、年末年始は休業。

▶アクセス=TX 柏の葉キャンパス駅からバス。または「JTB 駅西口から国立がんセンター」行きバス。柏の葉公園線は「東大前」・柏駅別所経由は「国立がんセンター」下車。

東京理科大学 野田キャンパス



【カナル会館食堂】 ガラス張りで見ると、広々とした食堂。利根運河のウォーキングの途中で立ち寄る人も多いという。日替わりの定食、丼物、セットメニューは3週間のサイクルで一巡。カレーやうどん、そば、ラーメンも食べられる。学生に人気ののは「タコライスのセット390円」「鶏ささ身天丼390円=写真=」ソースを3種類から選べる「手ごねハンバーグ定食440円」。

木・金曜日のみ1日20食限定の「バランス定食」は、十五穀雑穀米(白米に変更も可)におかず2品、サラダ、スープが付いて500円。メニューは毎週変わり「豆知識」共に紹介されている。ホームページにメニューを掲載するほか、Twitter(@tus_nd_shokudo)でも情報を発信。▼営業時間=1階は日・祝祭日休業。2階は月~金9時30分~14時、土・日・祝祭日は休業。春休み、夏休みは16時まで。お盆と年末年始は休業。 <http://www.shin-a-service.com>

▶アクセス=東武野田線野田駅下車徒歩5分。

「いちしし」で楽しむおうちごはん

豚肉のサルティンボッカ(2人分)



おいしくて、口にはありこんでしまう、そんな美味を持つイタリア、ローマのお料理です。簡単なのに見栄えのするお料理なので、おもてなしにもいいし、お弁当にも向きます。肉をたたく(叩いたり、切り目を入れるのは(下図参照)、肉の焼き縮みを防ぐためです。また、生ハムの塩気があるので、塩は入れていませんが、お好みで調整してください。

柏の葉お料理教室 Ichi Cafe
つくばエクスプレス柏の葉キャンパス駅徒歩5分
<http://ameblo.jp/ichicafe88/>

