

# ON!

**Old but New**

伝統を残しながら、変わり続ける街  
大手町・丸の内・有楽町の  
街づくりを発信する情報誌

大丸有の朝をご存じですか？

2008 SUMMER

**014**



## 朝が元気をくれる。

ビジネスがスタートする前から、

この街はすでに動きはじめています。

出勤前の時間を有効に活用して朝に学ぶ人、朝の空気にふれる人、

そして朝との健康的な出会いを楽しんでいる人…。

さわやかな朝からはじまるすこやかな一日。

大丸有(大手町・丸の内・有楽町)の朝時間を探っていきます。

◀ フードメニューが多いことでも定評がある「DEAN & DELUCA」。席がゆったりしており、早めに出勤してここで新聞をチェックしてからオフィスに入るという人も多い。これからの季節は、オープンエアのテーブル席も気持ちがいい。平日は7時オープン。写真は、野菜がたっぷり入った季節のキッシュ(735円)と、カナダ産のナチュラル・スプリング・ウォーター(525円)。

DEAN & DELUCA 丸の内1-4-5 三菱UFJ信託銀行本店ビル1F TEL03-3284-7071



## 春と秋、この街の定番となった朝の時間をデザインする朝EXPO (エキスポ)。

朝EXPO in Marunouchi <http://www.asaexpo.net/>



いつもよりちょっと早起きして心と体を元気にしよう。そんなイベントが、2年前からスタートした「朝EXPO in Marunouchi」だ。街中でノルディックウォークをやったり、丸の内カフェで気功のコツを学んだり

と健康三昧。そしてワークショップで知的な話し方や書道の勉強をしたり、はたまた、オープンエアのスカイバスに乗って、朝の空気にふれながら川柳をひねってみたりとメニューは多彩。大丸有をフィールドに、さまざまなイベントが朝7時15分から9時まで繰り広げられる。そして、東京国際フォーラムの地上広場や東京サンケイビル1Fのメトロスクエアフラットでは朝ごはんコーナーもオープン。ビジネスオンする前の朝のひとつとき、自分らしい朝時間をデザインしてみよう。



▲東京国際フォーラム地上広場の朝ごはん屋台村



▲書道家・武田双雲によるワークショップ

## 地上120mでのエクササイズからはじまる一日。

コナミススポーツクラブ 大手町  
大手町2-1-1 大手町野村ビル25~27F TEL03-3516-2771

マシンジム、スタジオ、ゴルフレンジ、そして地上120mにある吹き抜け25mのプール…。絶好のロケーションでスタートする一日は気分爽快。パーソナルトレーナーやインストラクターによるマンツーマンのトレーニングを組めば、より効果的にエクササイズを行うこともできる。



## 大丸有の朝を有効に使う

## 朝を制する者は、ビジネスを制す。ホテルで、ブレックファースト・ミーティング。

パレスホテル 丸の内1-1-1 TEL03-3211-5211

朝食会によく利用されるのが、パレスホテルの宴会場。3~4名向きの小部屋から、400名の大宴会場まで、全18室。会議もよし、講師を招いての勉強会もよし。個室だから安心してビジネスの話ができるし、パレスホテルならではのホスピタリティで、大切なお客様でも安心だ。時間は、8:00~10:00。料金は、食事が4,042円~、プラス室料となっている。



## 夏だから、出勤前に髪型さっぱり。

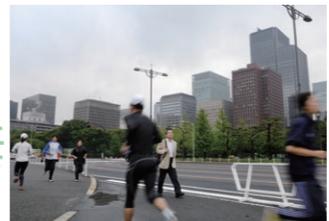
ニュー東京  
丸の内3-4-1 新国際ビルB1 TEL03-3215-2538

全員がスキルも確かなベテラン女性。10時30分までの入店ならモーニングサービスで2,400円とリーズナブルな価格の理容店。顔のマッサージやネイルケアといったオプションも用意されており、これらをオーダーしてもわずか数十分でフィニッシュ。重要な会議、大切な契約…、ここ一番を控えた日の朝には欠かせない存在だ。



## 朝だからこそ気持ちがいい皇居周回ジョギング。

一周30~40分、距離にして5kmほど。都内有数の緑と高層ビル群を見ながら、お洒落いを走る早朝のジョギングはなんとも気持ちいい。日差しが強くなるこれからの季節、6時ごろにはスタートしたい。この時間なら、まだ車も少なく空気もおいしいはずだ。地下鉄大手町駅にある月極コインロッカーに着替えを入れている常連さんみえるそう。



## 朝イチで行って掘り出し物を見つけよう!

大江戸骨董市  
丸の内3-5-1 国際フォーラム地上広場  
大江戸骨董市事務局 TEL03-6407-6011

早く来て掘り出し物を見つけるのが骨董市の醍醐味。2003年に江戸開府400年記念事業の一つとしてスタートした国際フォーラム地上広場での「大江戸骨董市」。通常は毎月第1・3日曜日に開催。この季節は木漏れ日のなか、朝の散歩気分を楽しむのもいい。平日のオフィス街とはまた一味違う大丸有の表情に出会えるはずだ。



▲開催日は<http://www.antique-market.jp/>でチェック!



## 大丸有の自然に触れてみよう。

Nature Info Plaza 丸の内さえずり館  
有楽町1-12-1 新有楽町ビル1F TEL03-3283-3536

この街の自然探索ができるのが「Nature Info Plaza 丸の内さえずり館」のフィールドイベント。朝の空気にふれながら、一般公開されている皇居東御苑を同館ボランティアメンバーと一緒に歩き、植物や野鳥を観察する。7・8月を除く毎月第4水曜日に開催(雨天中止)。定員50名の事前申込制につき、HPのチェックをおすすめしたい。



▲都心でありながら自然豊かな皇居東御苑丸の内さえずり館HPは<http://www.m-nature.info/>



Morning Good



## とびきりおいしいお米の朝ごはん。

7:30~  
A

ごはん処純米亭  
大手町1-8-3 大手町JAビルB1 TEL03-3510-9313



▲納豆定食420円

「ニッポンの正しい朝食」をリーズナブルな価格で味わうことができるのがここ。納豆定食は、納豆本来の味がすると定評がある川口納豆を使用。これに小鉢、昆布巻き、お新香、味噌汁がついて420円。JA全農グループの店だけあって、厳選したお米が月替わりで提供されて、水(アルカリイオン)や炊き方にもこだわりがある。しかも、おかわりは自由。このほか、限定各10食の焼き魚定食(鰹と鮭)やおにぎり定食も人気だ。

おかわりは自由。このほか、限定各10食の焼き魚定食(鰹と鮭)やおにぎり定食も人気だ。

## ヘルシーリゾットで、体をめざまさせる。

8:00~  
A

RISO CANOVIETTA(リーゾカノビエッタ)  
JR東京駅構内B1「グランスタ」内 TEL03-5220-2374

自然派イタリアンの旗手、植竹隆政シェフプロデュースのリゾット専門店。朝メニューは、忙しい朝にすっと身体が受け付ける食事を、と通常のリゾットをスープ仕立てに。それでいて、お米は芯をしっかりと残したアルデンテ。「京野菜の卵とじスープリゾット(580円)/手前」、「ベスカトーレのスूपリゾット(630円)/奥」と、ボリュームもおさめなのがいい。



## 卵白オムレツで優雅な一日のスタート。

6:30~  
A

フォーシーズンズホテル丸の内 ekki BAR&GRILL  
丸の内1-1-1 丸の内パシフィックセンチュリープレイスビル7F  
TEL03-5222-5810 (ekki BAR&GRILL直通)

初代料理長が考案し、その後も進化し続けているハーブ風味の卵白オムレツ。珍しい“白いオムレツ”として大評判だ。彩りもきれいに添えられた濃厚トマトソースは、一度ペースト状にしてからさらに6~7時間煮詰めたものでオムレツによく合う。これに4種類の穀物でつくったパンやシリアルと低脂肪ヨーグルトなどがついて何と500kcal以下。女性ファンが多いというもうなすける。



ヘルシーブレイクファースト  
(3,700円<税・サ別>)

## 朝限定のクロワッサンがうれしい!

8:00~  
A

ドゥバイヨル 丸の内オアゾ店  
丸の内1-6-4 オアゾ1F TEL03-5224-3565



▲パン・オ・ショコラ(150円)と  
クロワッサン(120円)

MOFパティシエであるマルク・ドゥバイヨル氏の世界初のカフェ併設型チョコレートショップ。毎朝店内で焼き上げられるクロワッサンとパン・オ・ショコラは、中はしっとり皮はパリッ。その美味しさの秘密は仕

上げに塗るシロップにある。パンというより上質なスイーツといった感じだ。朝の早い時間に完売することが多いので、幻のクロワッサンともいわれている。

## 大丸有で 朝ご飯

## 日本オリジナルメニューのマックカフェでソトアサ。

7:45~  
A

McCafe東京海上ビルディング店  
丸の内1-2-1 東京海上ビルディング TEL03-5208-1080

ひと手間をかけ、おいしさを追求し、フード、デザート、ドリンクすべてのメニューにこだわりをもった「マックカフェ」。全国で十数店しかないが、そのなかの一家がここ。なかでもイチ押しは具材入りのクロワッサン「マックデリ」。クロワッサンは油のべとつきも抑えてあり、具材の味を引き出すため甘さも控えめになっている。



▲「マックデリ 卵とえびとブロッコリー」(330円)  
※一部店舗により料金は異なります。

## 丸ビル1階。抜群の立地のカフェで朝をスタート。

7:30~  
A

丸の内カフェease  
丸の内2-4-1 丸ビル1F TEL03-5218-5505

ご存知、丸ビルの1階にある。大丸有の入口、といってもいい場所だから、出勤前、会議前に英気を養うにもってこい。実際、ビジネスマン、OLに常連が多い。朝メニューも充実しており、写真のパンケーキセット、スープ&パンセット(730円~)などいろいろ。価格もリーズナブルだ。ニューヨーク発「ドーナッツプラント」のドーナッツもある。



## こだわり「手づくりおむすび」の朝ごはんはいかが?

7:00~  
A

おむすび権米衛 丸の内マイプラザ店  
丸の内2-1-1 丸の内マイプラザB2 TEL03-3215-8220

朝7時から開店しているテイクアウト専門のおむすび屋さん。白米、玄米、そして混ぜ御飯のおむすびは20数種と種類が豊富。その日の気分で選べばいい。お米はすべて環境保全型農業に取り組む生産者から直接仕入れたもので、基本的に減農薬の特別契約栽培だから味は保証付き。各食材に合わせて焼き込みや混ぜ込みに工夫をこらしているという仕事ぶりも感動ものだ。



## 野菜がたっぷりのラップサンド。

7:30~  
A

カフェ・ド・モア  
丸の内3-5-1 国際フォーラム1F TEL03-5223-2332

ここのアメリカンサンドは、パンカトルティーヤを選べる。パンはほんのり甘みがあってボリュームたっぷり。軽く朝食をという人には、むしろしっとりしたうす皮のトルティーヤがおすすめ。野菜を薄皮でラップした感じはまるでサラダを食べているよう。オープンテラス席はたばこOKなので、肩身が狭くなった愛煙家たちも日参してくる。



▲B.L.Tアメリカンサンド(モーニングタイムはコーヒー付きで660円)

Good Morning



## 朝時間を有効に使えば “何か”が見えてくる ～朝EXPO in Marunouchi



有限責任中間法人 大丸有環境共生型まちづくり推進協会(エコツェリア)  
ディレクター 井上奈香

朝の時間を有効に使うことで、自分や社会、地球環境を考えるきっかけにさせていただこう、とはじめてのが「朝EXPO」です。回を重ねるごとにだんだんと参加する方も増えてきて、今年春に行った「朝EXPO in Marunouchi 2008 spring」では、大手町、丸の内、有楽町地区をフィールドに、多彩なゲストを迎えてのトークライブやワークショップなど28講座が9会場で繰り広げられました。

お仕事を終えた後に何かをやるうとしても、仕事の調整がつかなかったり、急用が入ったりとなかなか思うようにできないこともあります。その点、出勤前の朝時間なら、自分のために心おきなく使うことができるのではないのでしょうか。それに、早起きするためには早寝もしなくてはいけないので、省エネルギーになり環境にもやさしいといえますよね。当初は主に丸の内OLの方を対象としたイベントでしたが、徐々に男性の参加者も増えていきます。しかも、この街に勤めている人ばかりでなく、他の地域にお勤めの方が出勤前に参加するなど、朝の時間を有効に使いたいという人の関心は高まっているようです。今回も1カ月前から予約を開始しましたが、人気講座は1週間で定員に達してしまいました。

いまでは春秋2回、この街を象徴するイベントとしてすっかりお馴染みになってきた「朝EXPO」。朝時間をうまく使うと一日をムダにせずくした感じがしますし、体の調子もいいはず。それにきっと今まで気がつかなかった“何か”が見えてくるのではないのでしょうか。次回「朝EXPO in Marunouchi 2008 autumn」は、今秋9月末に行う予定です。「世界に発信する日本の文化」をテーマにさまざまなコンテンツを企画中です。ぜひご参加ください。詳細はHP (<http://www.asaexpo.net/>) をご覧ください。

## 20周年記念シンポジウムを開催

大丸有協議会は7月に設立20周年の節目を迎え、記念事業としてシンポジウムを開催する。大丸有環境共生型まちづくり推進協会理事長でもある伊藤滋早稲田大学特命教授による基調講演と、エリアマネジメント・環境共生への取り組みをテーマにしたパネルディスカッションが予定されている。

●日時：7月25日(金)14:00～17:15

●会場：丸ビルホール(丸ビル7F)

\* 詳しくはwebで (<http://www.lares.dti.ne.jp/~tcc/>)。



## 大丸有打ち水プロジェクト2008

「打ち水で街の温度を2℃下げよう!」を合い言葉に、今年も大丸有各所で8月1日から打ち水が行われる。地球温暖化&ヒートアイランド現象で今年も夏が厳しそう。浴衣で参加して、都市のクールビズを楽しもう。詳しくはwebで (<http://ecozzeria.jp/uchimizu/>)。



## SoulSwitch in Marunouchi 丸の内エリアで都市の環境ライフスタイル展

都市でのエコライフスタイル、ワークスタイルを提案するイベント「SoulSwitch in Marunouchi」が7月30日～8月3日に開催される。音楽、ファッション、食など身近なことから無理なくエコを始めようという発想の転換(ソウルスイッチ)とその楽しさを発信する。7月31日には丸ビルホールで野中ともよ氏、養老猛司氏らを迎えてシンポジウムも開催する予定。

詳しくはweb (<http://www.soulswitch-m.jp/>) か電話(エコツェリア03-6266-9400)で。



発行：大手町・丸の内・有楽町地区  
再開発計画推進協議会

〒100-8133 東京都千代田区大手町1-6-1  
大手町ビル635区  
TEL.03-3287-6181 FAX.03-3211-4367  
<http://www.lares.dti.ne.jp/~tcc/>

\* 本誌に関するご意見、ご感想等ございましたら  
右記までお寄せください。e-mail:[tcc@lares.dti.ne.jp](mailto:tcc@lares.dti.ne.jp)

まち歩き携帯ナビ



「東京丸の内ユビキタス  
ミュージアム」へようこそ

