

PR



ロコモ先生

問/デザインファクトリー

TEL03-5821-3236
(土・日曜、祝日を除く9:00~17:40)

ロコモ予防の運動法 音声でナビゲート

運動器の働きが衰え、要介護になるリスクが高まるロコモティブシンドロームの予防につながる運動法を、音声でナビゲートしてくれるキューブ型のグッズ。監修は本紙の体操ページでおなじみ、東北福祉大の鈴木玲子特任准教授。定価は2916円。仙台市青葉区の東北福祉大予防福祉健康増進推進室、通販サイトのアマゾンで販売している。

PICK UP



しょうあん
穰庵

仙台市太白区秋保町馬場字大滝8-1
営/11:00~15:00
※そばがなくなり次第終了
休/木曜

TEL022-399-2120

代替わり機に店名改称 2種類のそばを提供

秋保大滝不動尊入り口の向かいにある「たまき庵」が、30代店主に代替わりしたのを機に、新たな店名で営業を始めた。そばは2種類で、太麺の十割そば「田舎そば」(写真左・900円)と、細麺の二八そば「ざるそば」(写真右・750円)を提供。濃いめの自家製つゆが、そばの香りを引き立てる。エビと野菜の天ぷらが付くセットもお薦めだ。

まるやかで深いこく 鶏白湯の味噌ラーメン



とびあげ
中華屋 飛上

南三陸町歌津管の浜47-1
営/11:00~14:00、17:00~LO20:30
休/月曜

TEL0226-36-3326

麺メニューを中心に提供する中華料理店。人気は「飛上ラーメン みそ」(写真・780円)。仙台味噌を使った鶏白湯(ばいたん)ベースのスープはまるやかでこくがあり、野菜の甘味も生きて優しい味わい。喉越しのいい中太麺や、たっぷりの野菜と相性抜群だ。「中華飯」(680円)、「天津飯」(650円)といったご飯類もお薦め。

王道フレンチ手頃な価格で 彩り豊かな魚料理が一押し



ハレマス
Bistro Hare-masu

仙台市青葉区二日町13-22 カルコスビル1階
営/ランチ11:30~15:00 (LO14:00)
ディナー17:30~22:00 (LO21:00)
休/日曜、祝日

TEL022-393-7113

ホテルで和洋の総料理長を務めた経験のあるシェフが、王道のフレンチをリーズナブルに提供している。お薦めは、彩り豊かな「本日のお魚の香草オープン焼き いろいろ野菜添え」(写真・1080円)。スズキやアイナメといったその日仕入れた魚を、香草と一緒に焼き上げた。うま味たっぷりのフイヤクベース風のサフランソースと一緒にどうぞ。

元すし職人の海鮮丼 旬の魚介類味わって



旬魚酒房 金八

山元町浅生原字新館前92-3
営/ランチ11:30~14:00 (LO13:30)
ディナー17:00~22:30 (LO22:00)
休/月曜 (祝日の場合翌日)

TEL0223-23-1564

元すし職人の店主がランチ限定で提供する「海鮮丼」(写真・980円)が好評だ。季節の魚介類や優しい甘さの卵焼きなどを添え、マグロやエビ、貝類といった約7種の魚介類を日替わりでたっぷりと盛り付けている。昼と夜どちらも味わえる「握り六貫」(820円)もある。いずれも汁物、漬物、サラダがセットになっている。

遅めのランチもOK アットホームなカフェ



イーチ タイム
Café THE EACH TIME

名取市手倉田八幡142-1 遊飲館1階
営/11:30~20:00 (ランチは17:00ごろまで)
休/水曜、臨時休あり

TEL022-797-8210

オールドアメリカンの雰囲気漂うアットホームなカフェ。デミソースがかかった「ふわとろオムライス」(900円)など人気の料理は17:00までサラダとドリンク付きで提供、遅めのランチにも対応する。14:00以降はケーキなどカフェメニュー、17:00以降はビール、ワインに合う料理が充実。店内で定期的に音楽イベントも行われている。