

## 第23回 試食メニューご紹介

### ☆☆ウェルカムドリンク☆☆ 紫キャベツとベリージュース

紫キャベツとブルーベリー、ラズベリーを使って目にも鮮やかな紫色のジュースを作りました。紫色はおなじみのポリフェノールを含んでいますが、その中でも、同じ色素成分のアントシアニンが強力な抗酸化力を発揮します！

これからの日焼け対策にもピッタリのジュースです。



### ☆☆前菜☆☆ 黄色パプリカのスフォルマート フレッシュズッキーニ添え

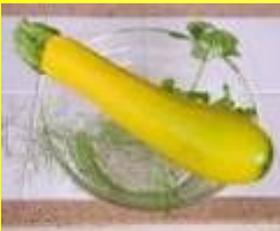
メニューのカラーテーマは「黄色」。

スフォルマートとはイタリア語で型に入れてオーブンで焼いた料理の総称です。当社の過熱野菜の黄色パプリカを卵、生クリームと合わせて型に詰めてオーブンで蒸し焼きにしました。

黄色というと「酸っぱい」イメージがありますが、甘く、優しい味に仕上がりました。



#### テーマカラー：黄色



黄色は気持ちを奮い立たせる色とも言われています。黄色パプリカの色素は抗酸化力の期待できるフラボノイドで、ビタミンCも野菜の中ではトップクラスを誇ります。また、黄色ズッキーニは緑のズッキーニに比べ皮や種子が軟らかいので生食もOKです。

## ☆☆サラダメニュー☆☆

### 赤野菜と鰹のユッケ風サラダ

サラダメニューのカラーは「赤」。旬を迎えた鰹のタルタルにトマト・茗荷・ラディッシュ・紫玉葱という赤野菜を鰹と同量刻みこんで加えました。野菜を加えることにより、カロリーを抑えられ、多品種の野菜をたくさん食べられるメニューとなりました。

赤パプリカと赤味噌で作ったソースをつけて召し上がっていただきました。



#### テーマカラー：赤



赤い野菜に含まれている成分は、トマトやスイカなどに含まれている『リコピン』や赤ピーマンやトウガラシに含まれる『カプサンチン』が代表的。抗酸化力が強く、がん予防や動脈硬化予防に効く成分です。赤い色は「食欲増進」の色とも言われています。

## ☆☆スープメニュー☆☆

### ラベンダーカラーのビシソワーズ

スープメニューのカラーは『紫』。紫キャベツを使って、普段料理としてはあまり目にしない鮮やかなラベンダー色のスープを作りました。紫キャベツはビタミンCも普通のキャベツより1.5倍もあり、胃腸の調子を整える、ビタミンUも含まれます。これに加熱してもビタミンCが壊れにくいジャガイモと合わせて優しい味のビシソワーズを作りました。食欲が落ちる夏場にぴったりのスープです。



#### テーマカラー：紫



紫色は『心を落ち着ける色』とも言われ、その色を持つ野菜を代表する成分は『アントシアニン』。ポリフェノール、フラボノイドの一種で、血圧上昇や肝機能障害など効能が期待されています。この成分は熱に弱く、水溶性のため不安定で色が保ちにくいので調理の際は注意が必要です。

## ★☆☆メインメニュー☆☆☆

## おこげの白野菜あんかけ

メインメニューのカラーは『白』。おこげにホワイトアスパラ・ブナピー・ヤマブシタケ・玉葱・長芋でつくった白野菜のあんかけをかけた。白野菜は華やかさにはやや欠けますが、今後期待できる機能性成分が豊富に含まれ、またきのこと類にはがん予防が期待できるβ-グルカンも含まれています。白野菜の清々しい美しさとおいしさが引き立つ一品です。



### テーマカラー：白



白い野菜は大根やスプラウトに含まれるイソチオシアネートや玉葱・にんにくなどに含まれる硫化アリルが色素成分です。イソチオシアネートは抗酸化力があり、がん予防に、硫化アリルは高血圧予防や抗菌作用が期待されています。

## ★☆☆パスタメニュー☆☆☆

## グリーンパスタ

パスタメニューのテーマは『緑』。ほうれん草を練りこんだ緑の生パスタに、バジル・そら豆・グリーンピースで作ったソースをたっぷり絡め、形がユニークなジャンポアスパラガス・ブロッコリー・ロマネスコをトッピングしました。

もっとも『野菜らしい味わい』を持つ緑の野菜をおいしく味わっていただけるメニューになりました。



### テーマカラー：緑



緑は最も植物らしい色。その色素成分は植物や改良の葉緑体にあるクロロフィル。光合成を行う上で必須となる物質としても有名です。抗酸化力やがん予防、殺菌効果が期待できる力があります。

## ☆☆デザートメニュー☆☆ ルバーブのカッサータ

デザートメニューのカラーは『紫』。きれいな紫色で爽やかな酸味のあるタデ科のルバーブを生のまま使ってデザートを作りました。カッサータはイタリア・シチリア島のアイスクーキのことで、リコッタチーズをベースにフルーツやナッツを混ぜ込んだもの。リコッタチーズは低脂肪のチーズでとてもヘルシーでさらに食物繊維を多く含むプルーンやレーズンを加え、ヨーグルトを入れることにより乳酸菌の相乗効果による整腸作用もある美味しくて身体に良いデザートを作りました。



### テーマカラー：紫



紫色は『心を落ち着ける色』とも言われ、その色を持つ野菜を代表する成分は『アントシアニン』。ポリフェノール、フラボノイドの一種で、血圧上昇や肝機能障害など効能が期待されています。この成分は熱に弱く、水溶性のため不安定で色が保ちにくいので調理の際は注意が必要です。

## ☆☆過熱野菜メニュー☆☆ コンフィ

コンフィとは食材の保存性を上げることができる液体に浸して調理をした食品の総称です。当社で開発をしている過熱野菜を使って、彩りのきれいなコンフィを作りました。添加物を使わず、甘く爽やかなビネガーを使用していますので、野菜本来の味もしっかり残ったおいしいコンフィになっています。また、過熱野菜を使用することでドリップが出ず、ビネガーの味が薄まらないので最後まで同じ味を楽しんで頂けます。



## ☆☆ドリンク☆☆ レタスと柑橘のジュース

今が旬の甘夏と清見オレンジの果汁を絞って、レタスと合わせてジュースにしました。清見オレンジは温州ミカンとオレンジを掛け合わせたもので、果肉は柔らかく果汁もたっぷりです！みかんの甘みとオレンジの香りが楽しめる品種です。最後にミントを添えて、レタスの爽やかさと柑橘の香りが楽しめる、ビタミンたっぷりのジュースが出来上がりました。

