ウェルカムドリンク

新生姜のジンジャエール



新生姜は7月から秋頃まで出回る、収穫したばかりの根生姜のことです。繊維も柔らかく、ひね生姜よりも辛味はマイルド。この新生姜をおろして、てんさい糖と煮てシロップを作りました。
これを炭酸で割れば、自家製ジンジャーエールの完成です！
手作りならではの爽やかな香りと辛味を楽しんでいただきました。

ミディトマトとこどもピーマンの
ブロスゼリーコンフィ

夏の代表野菜はなり物野菜。そのなり物野菜の代表と言えるトマトとピーマン。
中玉のミディトマトと苦みの少ないこどもピーマンにスープ仕立ての喉ごしの良い、野菜で作ったブロスのゼリーを詰めました。
さっぱりと瑞々しい夏の前菜ができあがりました。



《使用食材》



◆こどもピーマン

ピーマンが苦手な子供も多いかと思いますが、このピーマンは子供が苦手なピーマンの苦みが少なく、パプリカに近い甘さを持っています。その為、子供でもおいしく食べる事ができます。
今年の夏の新顔野菜です。

茶豆のお豆腐スープ

茶豆は茶色い産毛に覆われた在来種の枝豆です。甘味があり、豆の旨みが濃いのが特徴の夏野菜です。
この茶豆に絹ごし豆腐と野菜のブロスを合わせて、濃厚なスープに仕立てました。野菜のうまみがたっぷりの、冷たい夏のご馳走スープです。



《使用食材》



◆茶豆

早生種の枝豆で、さやのうぶ毛が茶色いことから茶豆と呼ばれています。薄皮も茶色いのが特徴です。

そうめん南瓜の白味噌仕立て

金糸瓜とも呼ばれるそうめん南瓜は、味が淡白なので何にでも合いますが、今回は柚子胡椒をきかせた白味噌のスープ仕立てにしました。夏野菜の水なすと茗荷を吸い口に、シャキシャキとした食感からも涼を呼ぶ、さっぱりメニューです。



《使用食材》





◆そうめん南瓜

茹でて、水に晒すと糸状にほぐれ、そうめんのようになることから『そうめん南瓜』と呼ばれています。水分を多く含み、低カロリーでダイエットにも有効です。

水なすと海老の
モロヘイヤ塩麹ソース



旬の時期限定の水なすはアクが少なく生食できる瑞々しいなすです。その水なすに夏の緑黄色野菜であるモロヘイヤと今注目の塩麹で作ったソースをたっぷりかけました。夏の栄養をたっぷり取れるメニューとなりました。

《使用食材》



◆モロヘイヤ

茹でてたたくと粘りが出ますが、その成分はムチン。たんぱく質の消化を促進し、胃の粘膜を保護します。また、ビタミンB2も豊富に含まれ、ほうれん草を上回る栄養を誇っています。

夏野菜の冷やし付け味噌おでん

色々な夏野菜を牛すじ肉の味を活かしてあっさりとした冷たいおでんにしました。
唐辛子味噌をつけて、食欲を増進させ、たんぱく質もしっかり取れる、まさに夏バテ防止のメニューです。



《使用食材》



◆皮つきヤングコーン

トウモロコシを早取りしたもので、芯までおいしくいただけます。ヤングコーンは缶詰などでもよく見かけますが、生を食べられるのは夏の特権です。身だけでなく、皮も刻んでドレッシングと和えればあっという間においしいサラダに変身します。

金時草のお粥と鯖の蒸しもの

葉の裏側が紫色で、茹でるとぬめりが出てくる金時草。この金時草を野菜のブロスで炊いたお粥に、不飽和脂肪酸を含む青魚をトッピングしました。夏のヘルシーエイジングメニューとなりました。



《使用食材》



◆ 金時草

金時草の紫色はアントシアニンというポリフェノールの一種で抗酸化力が高い野菜です。鉄分やカロテン、ビタミンCも豊富に含まれ、緑黄色野菜となっています。

アイスサニーショコラスープ

サニーショコラはフルーツ系の甘味を持つ、生食も可能なとうもろこしです。これを牛乳と生クリームと一緒にミキサーにかけて凍らせて、シャーベット状にした冷たいデザートにしました。サニーショコラだけの甘味なのにまるで砂糖を加えているようなおいしさは夏にぴったりのデザートです。



《使用食材》



◆サニーショコラ

淡い黄色の粒と皮が柔らかい特徴を持つとうもろこしで、生で食べてもおいしくいただける品種です。収穫してからは鮮度も甘味もどんどん落ちてしまうので、収穫後できるだけ早く食べたい野菜です。

ドリンクバー

サラダ小松菜のジュース

生食が可能なサラダ小松菜。くせがないので、野菜ジュースのベースにはぴったりです。好きなフルーツと組み合わせれば、簡単にグリーンスムージーが作れます。食前の野菜ジュースとしても、お酒と割って青汁カクテルとしてもおいしくいただけます。

