WELCOME　DRINK



夏のスムージー

パッションフルーツ
マンゴー
グレープフルーツ

トロピカルフルーツの代表であるパッションフルーツ、マンゴーを合わせた香り高いスムージーです。

マンゴーは抗酸化作用のあるビタミンA、Cを含む他、パッションフルーツにはエネルギー代謝を促すナイアシンが含まれています。

梅雨時の体調不良改善におススメのスムージーです。

とうもろこしのかき揚げ

とうもろこしの全国の生産量の５５％を占め、質、量ともに北海道が日本一の産地です。

炭水化物が主成分のとうもろこしですが、不飽和脂肪酸を含み、コレステロールを下げる働きにより、高血圧や動脈硬化を予防する効果もあると言われています。また、ビタミンB群を含み、エネルギー代謝を助け、カリウム、ミネラルは体の余分な水分を体の外に排出させてくれます。



【とうもろこし】

◆ゴールドラッシュ　◆ホワイトショコラ

今回は取り立てのとうもろこしを枝豆と一緒にかき揚げにしました。シンプルな夏のご馳走です。





百合根の冷製和風汁

百合根は全国の生産量の95%が北海道です。昔から肺を潤し、咳を鎮める効果があるとして薬用としても利用されてきました。関東では馴染みが薄いですが、関西では仕出し弁当には必ずと言っていいほど百合根が入っており、比較的ポピュラーな食材です。

今回は鰹・昆布・干し椎茸・煮干しを使用した出汁と百合根を合わせ、上品なとろみのある和風の汁物に仕立てました。



百合根



紫アスパラガスの
クリーミーサラダ





紫アスパラガス

アスパラガスの歴史は意外と古く、明治6年にホワイトアスパラガスの種を北海道の開拓使がアメリカから輸入したのが始まりです。夏はアスパラガスが白、緑、紫の３色が出そろっています。
今回使用した紫アスパラガスは色素に含まれるアントシアニンが注目されています。この紫色は茹でると緑色になってしまいますので、生で食べるメニューがおススメです。

今回は千切りにした紫アスパラガスをマヨネーズ・梅干し・生クリーム・とびっこのソースで和えました。切り方ひとつでアスパラガスのイメージを変えてくれるメニューになりました。

粉ふき男爵いもと鶏肉マリネソテー

北海道といえばじゃが芋。じゃが芋の故郷のアンデスは夏の北海道の気候に良く似ている為、じゃが芋の生育には最適な地なのです。



今回は男爵芋の特徴を一番活かしてくれる粉ふき芋を作りました。隠し味は話題の「塩レモン」。じゃが芋をさっぱりといただけます。色合いと食感におかひじきを合わせた、新しい粉ふき芋です。付け合わせの鶏肉も「塩レモン」につけてソテー。ボリュームがあるなかでもさっぱりとしたメイン料理となりました。

～塩レモン～
レモンを塩漬けにし発酵させたもの
北アフリカやモロッコなどで使われる
調味料。





男爵芋

◆粉質　ホクホク

長芋の蒲焼き丼



長芋の生産量も北海道が日本一。
長芋は山芋の中では水分が多く、粘りが少ないと言われますが、北海道産の長芋は比較的粘りが強く、果肉が緻密だといわれています。

この長芋をすりおろし、角切りと合わせて油で揚げました。ふんわりとした食感はまさにうなぎの蒲焼きのよう。

長芋は滋養強壮に優れていることから、「山のうなぎ」とも言われてきました。土用の丑の日に野菜の蒲焼きはいかがでしょうか？

長芋

- ムチン
  新陳代謝を上げる
  胃の粘膜を保護する
- ジアスターゼ
  消化酵素が消化を助ける
- 滋養強壮

グリーンアスパラガスのムース



アスパラガスも生産量は北海道が日本一です。手軽に調理できて、栄養価も高いことから人気の野菜です。
サラダ・炒め物・和え物・天ぷらなど様々な料理に向いていますが、今回はアスパラガスをデザートに仕立てました。

アスパラガスの風味を活かすために甘味をほとんど加えずにムースを作りました。和三盆の上品なカラメルをかけて召し上がっていただきました。



グリーンアスパラガス

◆アスパラギン酸を含み疲労回復を助ける
初夏の恵み

DRINK

抗酸化力系スムージー

ブルーベリーの紫色に含まれる色素はアントシアニンを多く含み、抗酸化力の高いフルーツです。

クエン酸を含むパイナップルと黒酢を合わせたスムージーは梅雨時の疲労回復にお勧めのドリンクです。



- パイナップル
- ブルーベリー
- 黒酢