

焙りまぐろのサラダ 紅くるり赤大根ソース

使用野菜：紅くるり大根

紅くるり大根は、皮だけではなく中まで真っ赤な色をしています。この紅色はアントシアニンというポリフェノールによるものです。強い抗酸化作用があり、病気や老化の原因になる活性酸素を体から取り除いたり、脂肪の吸収を抑えたりしてくれる効果が期待できます。

本日はインスタ映え間違いなしの真っ赤な紅くるり大根をおろして作ったソースを、焙りまぐろにたっぷりかけてサラダに仕立てました。ソースはまぐろと相性抜群のわさび醤油で和風味に味付けしました。



鶏皮と青首大根のスープ煮

使用野菜：青首大根

青首大根は上部が淡い緑色になっていて、形がふっくらとした円筒形で、最も多く市場に流通しています。

本日は青首大根を鶏皮と生姜、タカの爪で煮込みました。鶏皮の旨味が凝縮されたスープで定番の青首大根を頂くと、いつもの大根が一変します。

大根の甘みとこっくり仕上げたスープを黒胡椒のアクセントともにお召し上がりください。



焼きたて牛ロース肉の和風味 熱々聖護院大根添え

使用野菜：聖護院大根

聖護院大根は、京都生まれの伝統野菜に指定されている野菜です。直径20cm、重さ4kg以上にもなる丸形の白い肌が特徴の大根です。肉質が緻密なため長時間煮炊きしても崩れません。本日は白出汁で煮た聖護院大根を、粗みじんの聖護院大根が入ったソースでお召し上がりください。一つのメニューから2種類の食感をお楽しみいただけます。またローストビーフを組み合わせることでごちそう感がアップするメニューになります。



海老芋の 春菊ジェノベーゼソース

使用野菜:海老芋

海老芋は海老のように曲がっており、横縞の模様がついているため、まるで海老のような見た目からこのような名前がついたとされています。粘りがありよく締まった肉質で、煮ても煮崩れしにくく、甘みのあることが特徴です。京料理の高級食材のイメージがある海老芋を、本日は片栗粉でこんがり揚げた後、華やかな緑色の春菊ジェノベーゼソースで和えました。海老芋と春菊ジェノベーゼソースの組み合わせで一気に洋風のメニューに早変わりします。



里芋の黒糖きな粉団子風

使用野菜: 青首大根

青首大根は上部が淡い緑色になっていて、形がふっくらとした円筒形で、最も多く市場に流通しています。

本日は青首大根を鶏皮と生姜、タカの爪で煮込みました。鶏皮の旨味が凝縮されたスープで定番の青首大根を頂くと、いつもの大根が一変します。

大根の甘みとこっくり仕上げたスープを黒胡椒のアクセントともにお召し上がりください。

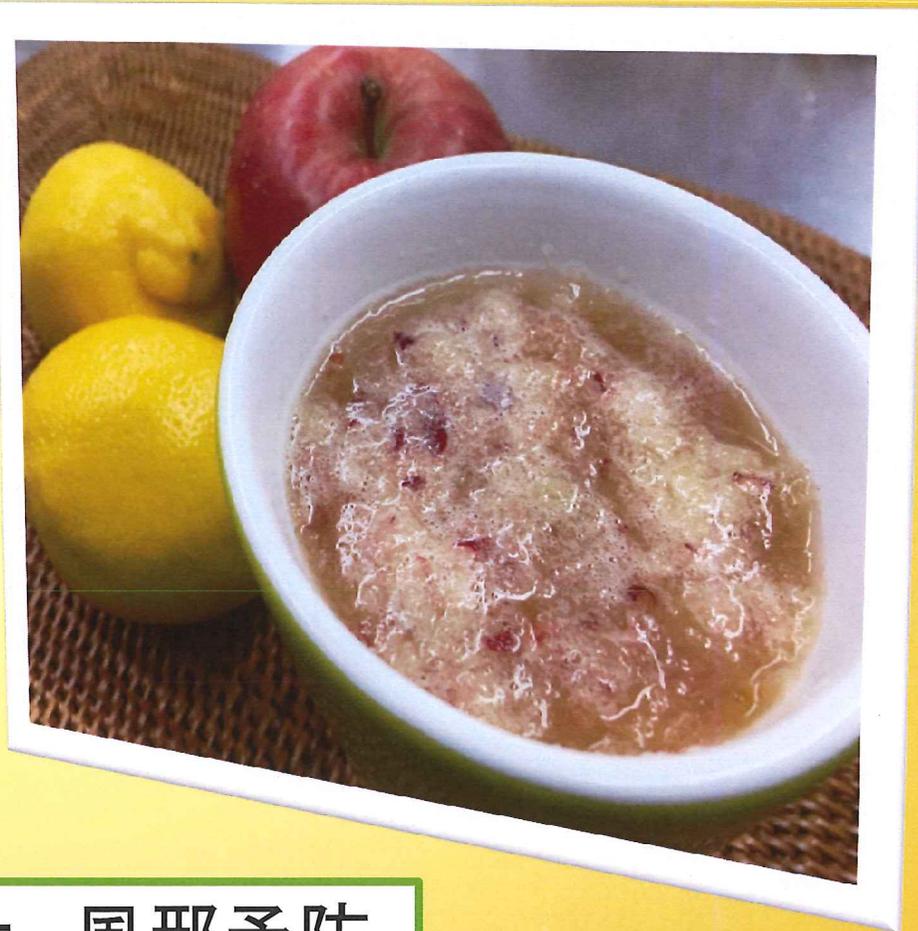


りんごのホットレモネード

使用野菜：りんご、レモン

すりおろしたりんごとレモン果汁が入ったホットレモネードです。

砂糖を一切使用せずに、「飲む点滴」「飲む美容液」と言われている甘酒で甘みをつけています。肌の調子を整えたり、身体の免疫力を高めたり、風邪予防にも最適なビタミンCは熱に弱いことが有名ですが、直接加熱しなければさほどビタミンCはなくなりません。レモン果汁や皮を最後に入れるひと工夫をするだけで冬にもぴったりのドリンクになります。隠し味に、タイ料理には欠かせないコブミカの葉を入れてい



→免疫力向上、風邪予防
疲労回復、肩こり解消