

CARING FOOD "EPI-CURE"

オーナーシェフ 藤春幸治



ル・カフェ・ブルー銀座

六本木ヒルズクラブ

ウエステインホテル東京

など

高カロリーのイメージが高いフレンチも、藤春シェフはノンオイルで素材の味を生かした調理が得意です。その名の通りのCaringな内容は見た目も栄養バランスも抜群です。調理の際に極力塩分を使わず、後からかけて食べるスタイルは満足感のある減塩効果が得られます。脂身の少ない鶏肉や豚肉をここまで柔らかく、コク高く仕上げるコツは低温調理だそうです。搾取後濾過することなくボトリングされた新鮮オリーブオイルとレスベラトロール豊富なバルサミコ酢で様々な風味をお楽しみください。デザートにも用いるこのオリーブオイルはどの料理にもコクを出しますし、バルサミコ酢は案外ターメリックライスにも合います。

監修 渡邊美和子

ホルモン バランス快膳

CARING FOOD "EPI-CURE"

オーナーシェフ 藤春幸治 流

藤春シェフからのメッセージとお品書き

お弁当の一体感とコース料理をイメージしたお弁当の配置
になっています。

日本人の約9割が右利きというデータを元に箸を持つ右か
ら体に良いとされる食べる順番を考慮して制作しました。

◆野菜と蟹のコンソメテリーヌ

前菜をイメージして野菜と糖質の少ない蟹をテリーヌにしてホワイ
トアスパラガスをアクセントにしました。蟹に含まれるアスタキサ
ンチンの抗酸化力は有名ですが、この効果はLDLコレステロール
の酸化も防ぎます。

◆鶏胸肉の低温調理 野菜とマキベリーのホールハーベスト ソース

ブルーベリーの14倍ものポリフェノールが含まれるマキベリーと、ω3、6、
9のバランスが良い上にビタミンEが豊富な良質脂質ホールハーベストオイル
を合わせました。ω3脂肪酸もビタミンEが加わることで加熱料理に使い
やすくなります。酸化を極力抑える低温で調理することで、脂肪分の
少ない鶏胸肉の旨みを生かし柔らかく仕上げました。

◆胡麻豆腐ととろ湯葉

良質なタンパク質源として食べやすいとろ湯葉を使用しました。
味が淡白な分、ノンオイルで塩を使わず生姜でパンチを出す低糖の
ソースと合わせました。

◆松笠イカと大豆のトマト煮込み

松笠イカの動物性タンパク質と大豆の食物性タンパク質の両方の
摂取に味のインパクトとしてトマトを使用し中東の煮込み料理を
イメージしました。

◆真鯛のブレゼ 青のりソースにフオンドヴォオーのジュレ

真鯛をブレゼ(オーブンを用以た蒸し煮)する事で油を使用せず
美味しく焼き上げています。パサ付き感を抑えるためと味のメリハ
リを出すため、青のりの出汁ソースとフオンドヴォオーのジュレでア
クセントをつけてあります。真鯛はカリウムを豊富に含む魚介です。
し、海藻類は手軽な食物繊維摂取源として風味も豊かでお勧めです。

◆豚フィレ肉のカレーソース

豚フィレ肉は糖質、脂質とも少なく良い食材ですが、パサ付くために
低温ノンオイルローストして、減塩にもつながる山椒をアクセントに。
冷えてしまうお弁当でこそ生きる寒天カレーソースは油も糖もカット
して作りました。寒天は栄養に加え旨みも優れる海藻です。

◆三色刻み湯葉のセターメリックライス 自家製味噌添え

すべての料理に合い、抗酸化作用や肝機能強化といった様々な良い
効果が言われるターメリックと一緒に大麦を炊き上げ、自家製の
味噌で発酵食品をプラスしました。天然着色の刻み湯葉に彩りで枝豆
をのせてあります。精白米の約20倍と言われる食物繊維を含む大麦も
はくばく社製「もち麦」はもち種の麦でその名の通りもちりとした
食感です。

人形町今半師範

横田昌之

一九五四年九月生まれ

一九八六年三月 人形町今半本店調理長

一九九八年三月 今半万竈店調理長

都内人形町今半各店の調理長歴任

東京都優良調理師表彰

人形町今半名古屋店調理長

二〇〇九年 人形町今半

ケータリングサービス部参与

日本料理研究会師範



多くの方が既に強い印象を持つ「今半のすきやき」。

その伝統の味を守りつつ、身体に良い調理法という

超高度なハードルを見事に超えて頂きました。卵で

はなく、黒酢で食べる新しいすきやきの形を、わく

わくしながら是非お楽しみください。

監修 渡邊美和子

ホルモンの バランス快膳

人形町今半

横田昌之師範流 すきやき版

人形町今半

師範横田昌之×内科医 渡邊美和子 監修

師範からのメッセージとお品書き

割り下の基本となる「糖分」と「塩分」を極力控える代わりに、風味豊かな黒酢を用いるなど、伝統を生かしつつ「ホルモンバランス快膳」流すきやきに仕上げました。

◆すき焼き 黒酢風味たれ

脂肪分が少ない健康志向の黒毛和牛もも肉を用いても、美味しく炊き上げるのが今半独自の技術です。「ホルモンバランス快膳」流すきやきの主役、黒酢風味たれは、滋賀の丸中醤油、岐阜の白扇味噌三年熟成、岐阜の黒酢臨醐山を用い、定番の生卵を使わずしても独特のコクと食感が楽しめ、減塩にもつながっています。

◆口取

ひじき卵焼き

太刀魚利休焼き

鮭千大根麴親子和え

胡麻豆腐 みたらし餡

蒟蒻椀湯葉梅肉和え

口取りは、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富なひじきを加えた玉子焼き。太刀魚は酒醤油につけ込み焼きあげ白胡麻を振りかけて仕上げました。胡麻が利休の好物だった故事から利休焼きとしました。

抗酸化成分アスタキサンチンが豊富なスモークサーモンを麴で漬け、切り干し大根で和え更にイクラを入れ込んだ鮭千大根麴親子和えは、旨味で減塩、豊富な食物繊維・発酵効果、抗酸化食材と良いことづくしです。

梅肉和えは、蒟蒻、酒蒸しにした椀茸、きざんだ生湯葉を紀州産の紫蘇梅干しで和えています。余分な塩分を用いずに梅の旨みと塩気を生かしました。

◆煮物

素材により、冬瓜、筍、桜麩、は薄口醤油、小茄子、椎茸は濃口醤油、菜の花は塩味の青煮に、と炊き分けることで、少ない塩分で素材の持ち味を生かした炊き合わせにしました。温野菜はたっぷり量を摂れることがメリットです。

◆十六穀御飯 芽蓮根添え
香の物 べったら漬け

十六穀御飯は、はくばく社製の十六穀米を使用し、主食から豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取を叶えました。梅酢漬けの茎蓮根をあしらいました。

香の物は築地の老舗、吉岡屋製の皮付きベッタラ漬けを使用しています。塩分量さえ気を付ければ漬物も発酵食品として秀逸です。

懐石青山料理長

田中敏和

株式会社青山の調理部に入社後、萬屋調理師会で懐石料理を学び、現在の懐石料理青山の基礎を構築する。

宮内庁各行事の賜饌料理調整に数多くの経験を持ち、平成17年4月より取締役総料理長として腕を振るう。



懐石青山様と言えば炊き合わせ。そのこだわりのお味を守りつつ、砂糖を一切使わない調理法をお願いし見事叶えて頂きました。たっぷりのお野菜を、バジルやチアシードといった和食定番の食材にこだわらない様々な工夫で生かして頂き、機能的に美味しく仕上がりました。国内産大麦ファイバースノウを原料として用いた真白な大麦で、より多くの方にβグルカンにより急激な血糖値の上昇を防ぎ、豊富な食物繊維やミネラルの摂取源となる大麦の活用を提案できればと思います。

監修 渡邊美和子

ホルモンの バランス快膳

懐石青山

田中敏和料理長流

師範からのメツセージとお品書き

青山では五味、五食を基とした日本料理を大切にしてまいりました。本学会でも新しいものを取り入れながらも基本を大事に丁寧に作りあげております。素材の味を活かした品々を是非ご堪能ください。

◆ 純麦入りご飯

白飯に大麦を2割混ぜ込みミネラルや食物繊維を強化しました。使った大麦ははくばく社製純麦で、通常の大麦のイメージを覆す、見かけも味もご飯と同じような炊き上がりをご堪能ください。抗酸化力の高い、アスタキサンチンを多く含む鮭やビタミンB2や食物繊維を多く含むしめじ、たけのこをトッピングし糖質の代謝を高めています。

◆ 炊き合わせ

食材には栄養価の高い食材、人参、蓮根、ごぼう、こんにゃく、高野豆腐を使用しています。その中でも今にわかに話題になっていく高野豆腐には脂質の代謝を向上させる大豆サポニン、抗酸化作用のあるビタミンE、骨粗鬆症を予防するイソフラボンなど多くの栄養素が含まれています。高血圧に効果があるとされているペプチド入りのかつお節をたっぷり使っただしをとって、日本の伝統発酵食品である醤油、本みりんを2時間以上ゆつくりと炊き上げ、減塩、低糖質を叶えました。「青山の煮物は美味しい」と褒めていただくことが多いのですが、その中でもあまり万人に好まれない人参をこの製法で炊き上げると「人参が食べられない子どもが食べたー」との逸話もある一品です。今学会用に砂糖を一切使わず炊き上げた炊き合わせをご賞味ください。

◆ 鶏と茸の炒め物 バジル風味

免疫力活性効果があるβグルカンを多く含む舞茸などのきのこ類をはじめ、ビタミンB2を多く含む鶏肉を使用し代謝向上等の効果を期待しました。

また炒めることで栄養価の減少を抑え、油も抗酸化効果のあるゴマ油を使用、和食では普段馴染みのないバジルを加えてみるなど風味と食材の効能を生かしたメニューに仕上げました。

◆ 焼野菜 酢橘掛け 金山寺味噌添え

たけのこ、しいたけ、ししとうがらし、ズッキーニをスチームコンベックシオンオーブンで焼きあげ香味豊かに仕上げました。食材をスチームでコーティングしながら調理することで栄養素の損失が少なく、本来の食材の旨みを召し上がっていただけます。また高タンパク、低脂肪、糖質はほぼゼロのえびには、免疫力を活性化させるキチン(食物繊維)が含まれておりコンセプトにぴったりな食材です。それらを日本の伝統発酵食品である味噌を絡めて召し上がっていただくもよし、クエン酸豊富なすだちをかけて召し上がっても良しの一品に仕上げました。

◆ セロリのチアシード和え

食物繊維が多いだけでなく、強い抗酸化作用を持つ今話題のチアシードと旬のセロリを和えています。セロリには余分なナトリウムを排泄させるカリウムが多く含まれます。チアシード特有のプチプチとした食感とセロリのシャキシャキとした瑞々しさをお楽しみください。

◆ 焼鮫鱧 実山椒ソース 菊花蕪添え

「東のあんこう、西のふぐ」と称されるほど味にも定評があります。栄養面からも低脂肪でカロリーを抑えることができるだけでなく、水分が多い魚なので冷めても柔らかく召し上がれます。タレには和のソースに山椒の実を加え香りよく仕上がっています。またさっぱりとしたかぶらの酢漬けも一緒に堪能ください。

人形町今半師範

横田昌之

一九五四年九月生まれ

一九八六年三月 人形町今半本店調理長

一九九八年三月 今半万竈店調理長

都内人形町今半各店の調理長歴任

東京都優良調理師表彰

二〇〇九年 人形町今半名古屋店調理長

二〇一〇年二月 人形町今半

ケータリングサービス部参与

日本料理研究会師範



今までのしゃぶしゃぶのイメージを覆す、今半だからこそその一品をと無理をお願いしたところ、こんなに素敵なお弁当に仕上げて頂きました。お弁当を開いた時の桜の香など五感を刺激するお弁当は、食の楽しさを思い出させてくれるのではないのでしょうか。ペコロス玉ねぎ、クレソンといった洋風の食材も出汁とよく合っています。出汁にくぐらせ熱いうちにマリネする調理法は減塩調理法として患者さんに紹介したいです。

監修 渡邊美和子

ホルモン バランス快膳

人形町今半

横田昌之師範流しゃぶしゃぶ版

人形町今半

師範横田昌之×内科医 渡邊美和子 監修

師範からのメッセーじとお品書き

調理法としてヘルシーと言われる「しゃぶしゃぶ」のお弁当化に成功したのは、出汁を用いた調理法とオリジナルの黒酢たれに寒天でとろみをつけ、食材に旨みが絡むように工夫したひと手間の成せる業です。

◆牛しゃぶしゃぶ黒酢マリネ

脂身が少なく健康志向の黒毛和牛も肉を、昆布出汁スープに潜らせ熱いうちに黒酢ベースの二杯酢でマリネしています。出汁を用い、熱いうちにマリネすることで少ない塩分で旨みを閉じ込められます。

ミニトマト、小茄子、ペコロス玉葱、しめじ茸はコンソメと鰹出汁を合わせて含め煮、水菜、クレソンは塩味の青煮にと、今までのしゃぶしゃぶとは一味違う素材で仕上げました。

◆口取

桜海老卵焼き

からすかれい 柚子西京焼き

牛そぼろ煮

はじかみ

ひじき 田舎煮

卵焼きはアスタキサンチン・タウリンが豊富な桜海老を入れました。発酵食品としての西京味噌に漬けこみふっくら焼き上げたからすかれいには柚子の香です。

牛そぼろは赤身肉のひき肉を今半特製の佃煮割下を使い煮ています。

食物繊維、ミネラルなど豊富な栄養素を含むひじきと、良質蛋白質の大豆、近江鮎蒨を和えた田舎煮は栄養学的に理想的な一品です。

◆さくら饅頭 塩麴あん

白身魚のすり身に木耳、人参を加えシユウマイの皮で包み蒸し揚げました。出汁を加えた塩麴は少ない塩分で旨みを引き出し、且つ発酵食品としての効果もあります。塩桜漬けを塩抜きしてあしらいました。

◆筍純麦さくら御飯

香の物 赤かぶ漬け

白米の 12倍の食物繊維をもつ大麦(純麦)を加え炊き含ました。筍、たらの芽、グリーンピースを載せ桜の葉を被せることでお弁当全体で春の香を楽しんでください。香の物は赤かぶ漬けです。

ホテルニューオータニ 西洋料理料理長
西口章二

- 1981年 ホテルニューオータニ入社
「レストランバルゴ」
1984年 「トゥールダルジャン」
1993年 ホテルニューオータニ(幕張)
「マーレ・ディ・オータニ」
2003年 「トゥールダルジャン」スーシェフ
2008年 宴会料理長に就任
2012年 西洋料理料理長に就任



ホテルでの和洋中の宴会を全て取り仕切られる西口料理長ならではのお弁当となりました。香ばしいナッツを用いたり、味覚を鋭敏にする山椒を加えたり、減塩のためのコツを始め日常の料理でも真似したい工夫が満載です。主食を雑穀御飯にする事は毎日の食生活で容易にビタミン・ミネラルを補充できるシンプルで機能的な手段です。個人的にはアントシアニンが豊富な紫色の強い(黒米多め)が好みですが、様々な配合で異なった風味が楽しめることを、雑穀が苦手とおっしゃる患者さんにはお伝えしています。

監修 渡邊美和子

ホルモンの バランス快膳

ホテルニューオータニ

西口章二 西洋料理料理長流

師範からのメッセージとお品書き

皆様の健康と豊かな食生活にお役に立てるバランスの良い食材をご用意致しました。

数値的な事のみならず、春らしい彩りもお楽しみください。

◆十六穀ご飯

雑穀米には、うるち米に、大麦、もちきび、もちあわ、黒豆、小豆、黒米、黒ごま、アマランサス、発芽玄米、キヌア、たかきび、白ごま、赤米、ひえ、はと麦、とうもろこしの16穀を使用しています。ビタミン、ミネラルも豊富ですが、食物繊維も強化されるので血糖値の急激な上昇を抑えることも期待できます。またそれぞれ雑穀の風味、食感が楽しめる一品です。

◆わかめとわさび菜を効かせたジェノベーゼソースの錦系巻き

わさび菜とジェノベーゼソースの和洋折衷ソースと酸味の利いたジュレをワカメと共に仕立てた新感覚の和え物になります。抗酸化作用や抗菌作用のあるわさび菜やバジルをふんだんに使用したソースと、ミネラルや水溶性食物繊維を多く含むワカメと一緒に巻くことでより栄養価を高めるだけでなく、ジェノベーゼの濃厚なソースとわさび菜のピリ辛とのマッチングされた味をご堪能いただけます。また、錦系卵で巻き、一口大にカットすることで食べやすいサイズにしてあります。

◆たけのこ金平

たけのこに含まれるチロシンは、甲状腺ホルモンの原料となる物質で身体にとって欠かせない物質です。また、排出作用を促す食物繊維も豊富なので肌のアンチエイジングにもつながります。シャキシャキとした食感をご堪能いただけるだけでなく、よく噛むことで免疫力アップにもつながります。

◆カシユーナッツのナッツオイル炒め

ビタミンEが豊富なナッツや野菜類を、風味豊かなピーナッツオイルで炒めています。ビタミンEを多く含む油は、抗酸化力が強く熱を加えた調理にも適します。食べた際の食感や風味をご堪能いただける一品となっております。

◆くらげの和え物 松の実添え

くらげは、ほとんどタンパク質でできているため、糖質、脂質ともにほぼゼロです。そのくらげを胡麻と唐辛子で中華風に仕上げ、水菜と和えています。最後に亜鉛を多く含む松の実を添え栄養価を高めています。

◆蒸しサーモンときのこソテー 海藻ビーズを添えて

しめじ、エリンギ、椎茸など様々なきのこをソテーし、その上にアスタキサンチンを多く含む蒸しサーモンを乗せました。海藻から抽出したアルギン酸で作ったプチプチした食感の色とりどりのビーズゼリーを飾り、栄養価だけでなく彩り良く見た目でも楽しんでいただける一品に仕上げています。

◆貝柱と海老の山椒炒め

山椒の香りと辛味で、風味が増しただけでなく、減塩にもつなげることができました。また貝柱、えびの食材は亜鉛などのミネラル強化にもなり、くわいなど食感の良い食材を使うことで少しの量でも物足りなさを感じさせない一品となっております。