

好奇心旺盛なスタッフがめぐる! 「薬膳」で心も体も美しく!!

ASA探検隊

創作洋風薬膳レストラン「あわさい」さん

みなさん、薬膳ってご存知ですか? 「漢方薬の味がする」「ボリュームが少ない」「精進料理と似ている?」...これが私の薬膳と聞いて思いつくイメージです。ところが食べてびっくり!! 今までのイメージが大逆転!! みなさんも気軽に「薬膳」を楽しんでみませんか?



レストラン
あわさい
創作洋風薬膳

■ランチ 11:30~14:00
■ティータイム 14:00~17:00
■ディナータイム 17:00~21:00 (OS/20:30)
〒619-0224 木津川市兜台6-6-4
(積水ハウス株式会社総合住宅研究所内)
TEL.0774-73-1175 FAX.0774-73-0673

<http://www.awasai.com>

探検隊を読んで「薬膳」に興味を持たれた方は「あわさい」さんのホームページへGO!
無料のメールマガジン会員になれば、薬膳料理に関するコラムやレシピ、旬の話題が配信されています。

今回は兜台の積水ハウス研究所の中にある「薬膳レストランあわさい」さんにお邪魔しました。こちらのレストランはNPO法人けいはんな薬膳研究所の井原浩二さんが長年研究を重ねて考えられた「美味しく体に良い料理」を気軽に頂けるレストランです。

まずはお料理を頂く前に井原さんより「薬膳」についてお話を伺いました。「薬膳」とは東洋医学に基づいた「食養生」。つまり、旬の食材をバランス良く摂ることで、自然治癒力を高め、病気になりにくい体質をつくるということだそうです。お話の中で一番興味を持ったのが「五味」「五性」という言葉です。

「五味」とは字の通り、酸、苦、甘、辛、塩の五つの味のことで、そしてこれらの味を上手く組み合わせると人間の臓器にとっても良い働きをするそうです。例えば、酸は肝・胆を養い、甘と組み合わせれば美味しく脾胃にやさしいそうです。

次に「五性」ですが、こちらは熱・温・平・涼・寒の五つに分けられ、食物が体を温める・冷やす作用のことをいうそうです。みなさんご存知のように地上に出来る食物は体を冷やし、地中に出来る食物は体を温めます。なので、ダイエットだからといって、冬の地上野菜や果物ばかりの食事は体を冷やして良くないそうです。「あわさい」さんでは、この「五味」「五性」を上手く組み合わせたバランスの良いメニューを季節ごとに頂きます。今回は薬膳御膳(松花堂)と春の薬膳(幕の内)を頂きました。



■薬膳御膳(松花堂)

松花堂は全9品に赤だしとルイボステイ。幕の内は全5品に赤だしとルイボステイ。ランチなら幕の内でもお腹は大満足です。簡単に幕の内の中身を...



■春の薬膳(幕の内)

■春の薬膳(幕の内) <data>

- *鯖の南蛮漬け、杜仲風味
...体のたるさから来る無気力改善
- *飯蛸の桜煮、苺、苺仁(よくいんに)添え
...体内水分を補い、のぼせや口の渇きに良い。

- *若鶏とセロリのオイスターソース炒め
...肝機能の正常化に。
- *筍の踏味噌和え
...新陳代謝促進、細胞の活性化、肝機能を高め疲れを和らげ脂肪を分解。
- *蓮の実ご飯
...イライラを鎮め、精神安定に効果。
- *ルイボステイ
...新陳代謝を高め、活性酸素を除去。


お料理と一緒にそれぞれの効能を書いた説明書がついてきます。これを読みながら「あ~、これは〇〇に効くのね~」と食べると、いつも以上に体に染み渡りやすい気がします。一品ずつ味もバラエティーに富んでいてお腹いっぱいになります。でも不思議と胃が重たく感じられません。

取材を通じ、最初に抱いていた「薬膳」のイメージはすっかり変わって、改めて食の大切さを知った今回の探検隊。普段は偏った食生活になりがちなので、食を通じて季節も感じられる体に良い料理を頂きに行きたいと思いました。

また「あわさい」さんでは、2ヶ月に1回(偶数月)に音楽コンサートを開催。出演者は地元の方にこだわり、ジャンルはバラエティー豊かです。さらに、店内の一角では作品展もあり、取材日は、ステキな「押し花アート」展の催しがありました。

ここでみなさんに緊急告知!

本紙KIZU-WALKERの「ぶらりすけっち」も5月21日~25日の5日間、「あわさい」さんで原画展を開催することになりました。普段はモノクロでしか見て頂けない竹居さんのスケッチを色彩豊かな原画でお楽しみ下さい。ぜひぜひ、みなさんのお越しをお待ちしています♪

 朝日新聞ご愛読者優待企画

3塁側アルプス指定席

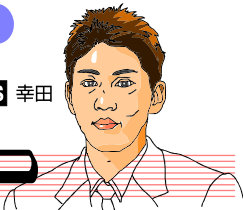
阪神VSオリックスバスツアー

6月9日(土) 試合開始14:00~ 甲子園球場

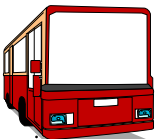
ツアー料金 お一人様 ¥3,980 (料金には、3塁側アルプス指定席入場料とバス交通費及び消費税が含まれます。)

おひとり様での参加大歓迎!

ASA-NEWS 幸田



抽選で40名様 (1組4名様まで)



集合場所<JR木津駅前><近鉄高の原駅前><JR加茂駅前>のいずれか。

■行程 JR加茂駅前11:00→JR木津駅前11:15→近鉄高の原11:30
.....阪神甲子園球場着 13:30 試合開始 14:00
..... 試合終了後 集合場所にて解散 19:00予定

お断り

■雨天の場合は中止になります。■観戦中の食事はご用意しておりませんので、各自ご準備下さい。■試合経過により帰着予定が遅れる場合がございます。■小学生以下のお子様のみでのご参加はご遠慮ください。■観戦は3塁側アルプス指定席となります。

スタッフの逸見・幸田も同行いたします!

[受注型企画旅行]...この旅行は朝日旅行会(大阪府知事登録2-8895)による受注型企画旅行でのご参加の方は朝日旅行会の旅行約款が適用されます。

応募方法

受付期間/ 5月7日(月)AM10:00~5月11日(金)まで

☎ 72-0027 FAX 72-1359

6/9(土)プロ野球公式戦バスツアー参加申込書

必要事項記入の上、ファクス又は直接従業員へお渡しください。電話でも受付けております。

おとこ	TEL	参加総数	名
代表・参加者名(フリガナ)		集合場所(いずれかに○印)	
参加者全員のお名前をご記入下さい(フルネーム)		1. JR加茂駅前	
①	②	2. JR木津駅前	
③	④	3. 近鉄高の原駅前	

締切後抽選により当選の方にはご連絡致します

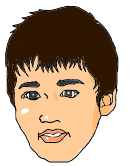
●お問い合わせ ASA木津 ☎ 72-0027

ASAスタッフ・ルーク

今春、奨学生デビュー!!

はじめまして!

西岡 恭平
奈良大学文学部史学科

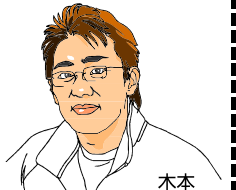


坂本竜馬で有名な高知県高知市からやってきました! 大学では歴史を勉強しています。仕事の方は木津川台のみなさまへ新聞をお届けに参ります。こちらでの目標は、「配達も学業も全力疾走」です。高知での趣味は飼犬との散歩でしたので、配達中にみなさまの飼われているペットと会うのがささやかな楽しみです。まだ、半人前ですが、迅速・確実を心がけ配達させていただきますのでよろしくお願い致します。

お散歩で
会いましょう!

ハナちゃん(黒ヤギ・9ヶ月)
みんな遊びに来てくださーい^^

加茂町尻枝
柳瀬さま



木本

ASA-NEWS

第24回 全国高校生の手話によるスピーチコンテスト

<とき> 2007年8月25日(土) <ところ> 東京・有楽町朝日ホール

参加者募集 6月1日(金) [問い合わせ] 朝日新聞厚生文化事業団
応募締め切り日 消印有効 TEL.03-5540-7446 FAX.03-5565-1643

手話の普及と
ボランティア活動
推進のため

主催/全日本ろうあ連盟・朝日新聞社・朝日新聞厚生文化事業団
後援/厚生労働省・文部科学省・テレビ朝日福祉文化事業団・日本手話通訳士協会
協賛/NEC