

◆◆◆
**東京・南青山 たまな食堂、9 月末までの夏季限定
「肌がよろこぶ美菜プレート」2014.08.04 から提供開始！
レシピ本「たまな食堂ごちそうごはん」でもレシピを提供！**

<http://nfs.tamana-shokudo.jp/?p=5375>

◆◆◆

株式会社たまな（本社:和歌山県白浜町、たべごと教室・たまな食堂:東京都港区、代表取締役社長 今西康成）は、9 月末までの夏季限定で野菜がまるごといただけるガスパチョをはじめ、旬の野菜がたっぷりの「肌がよろこぶ美菜プレート」を東京・南青山 たまな食堂にて 2014 年 8 月 4 日（月）から提供開始します。

◆夏こそ栄養バランスを考えた食生活ですこやかに

夏の暑さから食欲低下に陥り、簡単な食事で済ましてしまうことが多くなると、栄養のバランスも乱れがちに。栄養のバランスが崩れてくると、免疫力が下がって夏風邪を引いてしまうなど体調を崩してしまう原因になってしまいます。たまな食堂では、食欲が落ちる夏こそ栄養満点に育った元気な野菜をふんだんに使い、たっぷりと美味しい野菜をいただくことでバランスのとれた食生活を実現できます。

野菜に含まれるビタミンが夏の日差しと一緒にふりそそぐ紫外線のダメージから肌をすこやかに回復してくれます。栄養バランスを整えることでからだも元気になってきます。

◆野菜のうま味をあますことなく

肌がよろこぶ美菜プレートでは、暑い夏にぴったりのたくさんの野菜をまるごといただけるガスパチョをご提供。ガスパチョには、夏野菜をふんだんに使い、このスープだけでも自然の美容液ともいえます。ガスパチョに含まれるきゅうりは、ビタミンだけでなく、利尿成分のある「イソクエルシトリン」がむくみを解消してくれたり、血液をサラサラにする玉ねぎの成分である『ケルセチン』の吸収力を高めてくれたり、トマトの「リコピン」には高い抗酸化力を発揮してくれるのは有名ですが、メラニン色素の生成を抑制する働きもあるようです。また、にんにくや玉ねぎに含まれる「アリシン」や、セロリに含まれる「ビタミン A」が免疫を高め疲労回復にも役だってくれます。



また、野菜のグリルでは塩麹と一番搾りのオーガニック EX ヴァージンオリーブオイル『エーゲの輝き』を使い、発酵食である麹とオリーブオイルに含まれるオレイン酸やポリフェノールが野菜のうま味を引き出すだけでなく、腸内環境を整えてくれるので、肌の調子もすこやかに。さらに主食の玄米パンは、玄米のお粥を練りこみ、もちりと焼き上げました。メープルの甘みが効かせた塩麹豆腐のフロマージュ風とともにいただくことで、甘じょっぱさと玄米パンのほんのりとした甘みのハーモニーを楽しんでいただけます。

◆メニュー

お肌とからだに夏のご褒美をどうぞ

◇ランチ

メニュー名： 肌がよろこぶ美菜プレート

- ・肌すこやか、旬野菜のガスパチョ エーゲの輝きを浮かべて
- ・エーゲの輝きを使った 季節野菜のグリル
- ・塩麹豆腐のフロマージュ風 メープルシロップを添えて
- ・季節のサラダ 二種類の特製ドレッシングを添えて
- ・玄米パン 玄米のお粥を練りこんだ自家製パン
- ・食後のお飲物

◇ディナー

メニュー名： 肌がよろこぶ美菜プレート コース

- ・野菜の小さなおかず とっておきの三品
- ・肌すこやか、旬野菜のガスパチョ エーゲの輝きを浮かべて
- ・エーゲの輝きを使った 季節野菜のグリル
- ・塩麹豆腐のフロマージュ風 メープルシロップを添えて
- ・季節のサラダ 二種類の特製ドレッシングを添えて
- ・玄米パン 玄米のお粥を練りこんだ自家製パン
- ・コースデザート
- ・食後のお飲物

なお、『肌がよろこぶ美菜プレート』のメニューに関するレシピは、たまな食堂のすべてのお料理を網羅した、『たまな食堂のごちそうごはん』（河出書房新社より 2014 年 7 月 11 日に発売）へ掲載し、レシピを提供しております。バランスの良い食事をご家庭でも再現していただけます。

◆価 格

- ・ランチ 肌がよろこぶ美菜プレート 1,860 円（税込）
- ・ディナー 肌がよろこぶ美菜プレート コース 3,910 円（税込）
- ・『たまな食堂のごちそうごはん』（河出書房新社） 1,620 円（税込）



【たまな食堂のごちそうごはん】

2014 年 7 月 11 日に河出書房新社より発売されたレシピ本。たまな食堂の全メニューを網羅し、「玄米」・「国産の有機野菜」・「発酵食品」にこだわった食事を提供している「たまな食堂の味」ならではのナチュラルフードの魅力を引き出し、シンプルだけど「安心」と「おいしさ」を追求した料理をご家庭でも再現できる一冊です。誰もが安心して食べられる食材と調理法で作られる料理は、おいしいのはもちろん、体にも優しいものばかりです。本書では、お店での塩麹やしょう油麹、ベジブロスの作り方や大豆ミートの使い方なども紹介しています。

<http://www.amazon.co.jp/dp/4309284515/>

【株式会社たまな について】

おいしく安心なナチュラルフードを味わい、学び、学ぶために必要なものが豊富に揃ったナチュラルフードのレストラン「たまな食堂」、料理教室「たべごと教室」、フードショップ「たべもの商店」の3つのコンセプトショップを合わせた Natural Food Studio をナチュラルフードの情報発信基地として運営しています。

■たまな食堂

たまなとは、大地から「『賜』った野『菜』」の意味を含めた名前です。また、ナチュラルフードを通じた循環が生まれる場でありたいという思いから「環(たま)」、結球野菜であるキャベツの古名「玉菜(たまな)」という由来も含んでいます。有機野菜や玄米、伝統の発酵食といったナチュラルフードを使いつつも、「健康食＝素朴」というイメージを覆すほどの上質なおいしさをご提供します。

URL : <http://tamana-shokudo.jp/>

■たべごと教室

自然のおいしさをいかす力と、それを人に伝える力を身につけられるお料理教室です。1日で1テーマを学べる気軽なレッスンと、ナチュラルフードをライフスタイルそのものにしたい方のためのナチュラルフード認定資格講座を開講しており、インストラクター資格やその上のマスター資格などを取得できます。その他、充実したレッスンをご用意しています。

URL : <http://tabegoto.jp/>

■たべもの商店

たまな食堂に設置した商品棚には、クオリティライフの商品である飲むオリーブオイル「エーゲの輝き」をはじめ、「かんたん酵素玄米」や、ピロール農法で栽培された玄米「那智のめぐみ」、「熊野のほまれ」に、たまな食堂のおすすわけ塩麹・醤油麹など、カラダの中からキレイにする厳選されたオーガニック食品を提案し、手に取ってご購入いただけます。

URL : <http://nfs.tabemono-shop.jp/index.html>

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

■株式会社 たまな 広報担当

URL : <http://nfs.tamana-shokudo.jp/?p=1019>

TEL : 03-6447-1933 FAX : 03-5775-3674

Email : info@nfst.jp