

急激な気温差から、疲れや食欲不振を感じる方が増加中 “秋バテ”対策に、漬物を活用した発酵メニュー登場！

「白菜漬と甘酒鶏団子の和風ポトフ」
「いぶりがっことクリームチーズのポテトサラダ」
「米麴甘酒のとろけるゼリー」

9月15日(金)～10月15日(日)、中目黒・N_1221にて

中目黒駅徒歩3分に位置する、目黒川沿いの古民家をリノベーションしたナチュラルレストラン「N_1221(エヌ1221)」は、秋バテ対策をテーマに「漬物」を食材に活用するなど発酵メニュー3品(「白菜漬と甘酒鶏団子の和風ポトフ」、「いぶりがっことクリームチーズのポテトサラダ」、「米麴甘酒のとろけるゼリー」)を2017年9月15日(金)～10月15日(日)の間、期間限定にて提供いたします。

急激な気温差などから、疲れや食欲不振を感じるお客様が増えることを受け、今回の「秋バテ」対策メニューの開発に着手。植物性乳酸菌由来の発酵食品が弱った胃腸を整えることに注目しました。中でも、日本人が昔から食べているお漬物はその代表格*1であることから、今回の発酵メニューを作成しました。

「白菜漬と甘酒鶏団子の和風ポトフ」は、白菜漬と昆布でとった出汁に、塩麴に加えて作ったスープがベース。旬の野菜とともに、米麴甘酒を使用したフワフワの鶏団子がポイントです。白菜漬のほのかな酸味や、麴の甘みが合わさった全く新しい和風ポトフが誕生しました。「いぶりがっことクリームチーズのポテトサラダ」は、秋田の伝統的な漬物「いぶりがっこ」に加えてドライ納豆をトッピング。カリカリポリポリと食感が楽しいポテトサラダができました。「米麴甘酒のとろけるゼリー」は、米麴で作られた甘酒をゼラチンでゆるめに固めたシンプルなゼリーです。甘酒のやさしい甘みが、食べた人の心も胃腸も癒してくれそうです。

秋バテの方にはもちろん、秋バテではない方にも楽しんでいただけるメニューとなっています。残りの秋は、漬物を使った発酵料理で美味しく元気に乗り切りましょう！

*1「漬物を食べないと腸が病気になる」（著者 松生恒夫）より



(左から)「白菜漬と甘酒鶏団子の和風ポトフ」、「米麴甘酒のとろけるゼリー」、
「いぶりがっことクリームチーズのポテトサラダ」

■秋バテ対策発酵メニュー詳細

「白菜漬と甘酒鶏団子の和風ポトフ」

白菜漬と昆布でとった出汁に塩麴を加えて作ったシンプルなスープがベース。出汁の代わりに甘酒でのばし、一晚発酵させたタネで作った鶏団子は、山芋が入っているのでフワフワしっとり。シイタケ、サツマイモ、カボチャなど季節の野菜とともに、白菜漬のほのかな酸味、塩麴のやさしい甘さが合わさって、くせになる美味しさです。

- ・秋バテ対策発酵食材：白菜漬物、米麴甘酒、塩麴
- ・料金：850円(税込) ※ディナーメニュー



「いぶりがっことクリームチーズのポテトサラダ」

茹でた国産じゃがいもにクリームチーズを加え、秋田の伝統的な漬物「いぶりがっこ」を細かく刻んで混ぜました。上からブラックペッパーとドライ納豆を振りかけると、「カリカリ」「ポリポリ」となるとも食感が楽しいポテトサラダが完成。いぶりがっこの燻製の香りが口の中いっぱい広がったと思うと、お馴染みの納豆の香りが追いかけてくる、お酒にも合う一品です。

- ・秋バテ対策発酵食材：いぶりがっこ、ドライ納豆、クリームチーズ
- ・料金：500円(税込) ※ディナーメニュー



「米麴甘酒のとろけるゼリー」

米麴甘酒をゼラチンでゆるめに固めたシンプルなゼリーに、きな粉とミントをのせて提供。麴が引き出したお米のやさしい甘みが、秋バテで疲れた胃腸を労わってくれそうな一品です。

- ・秋バテ対策発酵食材：米麴甘酒
- ・料金：550円(税込) ※ランチ、ディナーメニュー



■ナチュラルレストラン「N_1221」について

「素材を活かしてシンプルに調理 食で心も身体も健康に」がコンセプトのナチュラルレストラン。

- ・住所：東京都目黒区青葉台 1-22-1
- ・TEL：03-6452-3723
- ・営業時間：11:00～24:00 定休日：火曜日
- ・アクセス：中目黒駅 徒歩3分

