

※新型コロナ対策で営業時間変更の可能性がります

JR山手線渋谷駅西口出口から徒歩7分の住宅街にある店。旬の野菜や季節特有の体の不調を改善する食材を使った、毎日食べたくなる薬膳が味わえる。

ほしいという思いから『ゆる薬膳』と呼んでいるが、薬膳の苦いとか薬のような味というイメージはない。つまみにもおかずにもなる逸品を取りそろえている。

普段の食事から「手軽に」「ゆるく」薬膳を取り入れてみませんか？豚肉とキムチの野菜炒め」680円（写真）。「トウガラシの辛み成分」カプサイシン」が、体を温め免疫力を高める。また、豚肉に含まれるビタミンB群の働きにより疲労回復を促し、ストレスを改善。体の調子も整える。さらにシントウが、ストレス発散効果を高める。ほかに「酸味の効いた



「生姜をピリッと効かせたサバの味噌煮」(630円)には、体を温める効果が高いショウガと、血行を促し老廃物を洗い流す作用が高いサバを使っている。コロナ禍にある今だからこそ、ゆる薬膳で免疫力を高め、自粛生活で崩した体調を整えよう。

東京都渋谷区鶯谷町6の6
グリーンハイツ鶯谷2F。03
・6861・6670。営業
10〜22 土日祝17。※テイクアウト/デリバリーは平日
11〜21、土日祝16。無休。

ネギニラソースが香る鶏の絶品唐揚げ」(600円)には、体力回復に効果的な鶏肉に、ショウガと長ネギを使い、体を温める効果で基礎代謝のアップにつながる。また、ニラには血液をサラサラにする働きもある。

慢自西東グルメ

Nayutaka 大阪・箕面

大阪市内から車で約30分、新御堂筋の北端に店を構えるイタリアン。

さまざまなジャンルで腕を磨き、インスピレーションを受けてきたオーナーシェフ・今村喬さんの世界観を、ライブ感のあるオープンキッチンでメーンとした空間で堪能できる。

随所に料理の味が際立つ演出



ダイナー コースは全9品(写真は一例)。「お客さまの口の中がクリアな状態だからこそ、ゲストのモチベーションを上げる一皿目を意識しています」と今村シェフが語るように、インパクトのある味わいの皿が登場。それ以降も食感や温度帯などを計算し尽くした重層的な料理をストーリー仕立てて楽しめる。

「コースの組み立ては魚が中心」という今村シェフの言葉通り、魚介を使った皿が多く、独自のスタイルの虜になるファンも多い。

また、各皿とのペアリングも秀逸。ワインはもちろん、日本酒も取り入れることで、料理の味が際立つような演出がなされている。20時以降は、アラカルト対応もしているため、ワインバー使いにもおすすめです。

コロナ禍を機にスタートしたテイクアウトは、イタリアンのオンラインのメニューがラインアップ。自宅では店の味を再現しにくいメニューに関しては、インスタグラムで作り方を動画でアップするなど、ホスピタリティのある気遣いもうれしい。

まだまだ時勢的には、街なかでの食事が憚れる。そんなときにこそ、わざわざ足を伸ばしたい一店だ。

大阪府箕面市白鳥2の28の8
シヤルム藤芳 1F。0
72・723・6003。11
・30〜14・30(完全予約制)。
・18〜22(予約制)。
水、月2回不定休。