

たけはやの食事について

たけはやで提供し続けている食事を一言で表すならば、
「からだにやさしい」
ということでしょうか。

台湾の 莊 淑旂先生 から教えていただいた「食養生」の考え方が
ベースになっています。

私の考える食養生とは、
健康を維持するために、食事を工夫し、食生活を改善する
食事によって「未病」の段階で体を整える
ということです。

気候風土に合った食材を食べる、
季節の「旬」のものを食べる、
食材の五味五色を考える、
出来るだけ沢山の食材を採る、
食材を余すところなく使う、
といったことを大切にします。

ビタミン、たんぱく質、脂肪・・・等栄養を分析的に考えて
献立を考えることもありますが、
私は、東洋の食に関する考え方を基にそれぞれの食材の特性を考えて
選び、調理します。

出来る限り生産者の顔が見える旬の無農薬野菜を分けていただき、
それを余すことなく使い切るメニューを考えます。

わたしたちのからだは、日々食べるもので出来ています。
ご自分のからだからのメッセージに耳を傾け、
食べることを大事にし、健康で過ごせるように
たけはやでの食事を学びの機会にして頂ければ嬉しく思います。