

おかやまの味

湯原温泉のヘルシーおもてなし料理

野口 冬人

湯原温泉でこのところ人気をとっているのが、「ヘルシーおもてなし料理」だ。カロリーを計算して、無理のない献立を洪庵している。「ヘルシーにしたため、料理の品数を極端に落としたりせず、見た目の満足感も必要だ。

それらの料理は、旅館・ホテルで提供するにふさわしい華やかさを保ちながら、栄養のバランスのとれたメニューとなっている。健康を考えて食事制限などに気を配っている人向きに勧められる。「ヘルシーおもてなし料理の取り組みは、岡山県栄養士会の協力によって開発されたもので、栄養のバランスがとれ、エネルギーが過剰にならないように、また健康に配慮しながら旅館・ホテルの料理として似た目にも華やかさがあつて、食する人の気持ちを満足させるように……」

おもてなしの心を表に出した料理ということで、昼食の場合は約600キロカロリー、夕食は約800キロカロリーを目安として、塩分・油を極力ひかえるように

している。魚、野菜を多くして、品数的には通常の障子といちじるしく落ちるということのないように考慮している。

*

湯原温泉の私の定宿は「プチホテルゆばらリゾート」だ。

「地域の特産品を生かしたヘルシーでバランスの良いメニュー造りに工夫をこらしています。安全で安心して食べられる野菜を地元の農家から特別に仕入れ、お米にも「だわつていませう」

「ヘルバラムメニュー」と名付けられ、前菜に玉もずくのゼリー寄せ、温野菜のコンソメスープ、牛肉のカルパッチョ、トマトと15種野菜のサラダ（黒酢ドレッシング）、豆腐の倍肉和え、鯖の香草焼きサフランソース、デザートにはリンゴのコンポート添えジャージーミルクゼリー、コーヒーまたは紅茶といっ



プチホテルゆばらリゾート ヘルシーメニュー

たぐあいだ。女将の古林美穂さんは、食事は食堂でとってもらっていますので、「お客さんに一品一品料理を解説してお出ししています。せっかくのお料理の内容を理解して食べていただいたほうがいいでしょうねいつも笑顔でもてなしてくる。

「ヘルシーおもてなし料理」に力を入れている温泉街の最奥に位

置すり「八景は、もともと野菜を主体の料理に力を入れている宿だ。下処理に時間をかけて、素材そのものの味を大切に仕上げている。前菜、お造りには旬の生かし。鮎の塩焼き、野菜焼き合わせ、湯原トマト釜のバルサミコンソ、大根とアゴ団子の鍋、焼味噌じゃこなどだ。530キロカロリーとなっている。

そのほか「ゆばらの宿米屋」、



ゆばらの宿 米屋のヘルシー料理



「湯の蔵つるや」、「むつみ旅館」、真賀温泉の「真賀ホテル」などでも「ヘルシープラン」に力を入れている。

これらの旅館は、青年部が「若旦那の淀」として、仲間の宿なら夕食、朝食を好みの宿でとることができるよう支援している。「ヘルシーメニューも含まれているので、連泊して各宿の料理を食へ歩く」とができる。

「ヘルシーおもてなし料理」は湯原温泉のほか美作三湯の奥津温泉の「奥津荘」、「湯宿西々」、湯

郷温泉の「季譜の里」、「湯郷グラインドホテル」、「ポピースプリングスリゾート&スパ」でも楽しめる。



むつみ旅館のヘルシー料理



湯の蔵つるやのヘルシー料理(800kcal)