

Special

12/1(fri)~2/28(wed)  
Special Collaboration Menu



×

“ドクター齋藤こと”  
医師・齋藤糧三



ドクター齋藤の壮大なロマンを秘めた日本初の牧草牛専門精肉店「Saito Farm」

## グラスフェッドビーフ

### スペシャルコラボレーションメニュー



GRASSFED BEEF GRILL BALSAMIC VINEGAR SAUCE SERVED BURDOCK MARINADE

グラスフェッドビーフのグリル ゴボウのマリネと熟成バルサミソース

3,300 yen(税抜)

最高品質のニュージーランド産グラスフェッドビーフのグリルは、お肉本来の旨みを味わっていただくために、表面はしっかりと中はレアに仕上げています。じっくりと熟成したコクある酸味と甘みが特徴の有機バルサミソースのソースが良く絡み、ゴボウのマリネがより一層美味しさを引き立てます。



GRASSFED BEEF STEAK RICE BOWL WITH BONE BROTH SOUP

グラスフェッドビーフのステーキ丼、ボーンブロススープ茶漬けと3種の薬味、サフランの香り

2,900 yen(税抜)

ボリュームのあるやわらかな最高品質のニュージーランド産グラスフェッドビーフのステーキに、女性に嬉しいスパイス“サフラン”と、有機発芽玄米ご飯を合わせました。名古屋名物のひつまぶしのように、まずはそのままお召し上がりください。その後、貴重な国産子牛のボーンブロススープを注ぎ、薬味を加えてお茶漬けとして一度で二度楽しめるスペシャル丼です。



GRASSFED BEEF AVOCADO BURGER HOMEMADE TARTAR & ORGANIC APPLE VINEGAR SAUCE

グラスフェッドビーフのアボカドバーガー、自家製タルタルと有機アップルビネガーソース

1,900 yen(税抜)

ジューシーな最高品質のニュージーランド産グラスフェッドビーフと玉ねぎを合わせたパテは、凝縮された旨みがいっぱいに広がります。フレッシュなアボカドとトマトに、ヘルシーな自家製タルタルソース、りんごの爽やかな甘みと酸味の有機アップルビネガーソースを合わせました。他にはない、贅沢なスペシャルバーガーを是非ご堪能ください。



GRASSFED BUTTER & ORGANIC COFFEE VEGAN ICE CREAM

グラスフェッドバターとオーガニックコーヒーのヴィーガンソフトクリーム 有機亜麻仁油入り

880 yen(税抜)

脂肪の分解を促進する酪酸と、アンチエイジングに欠かせないオメガ3脂肪酸が豊富な希少グラスフェッドバター、有機コーヒーを豆乳甘酒ソフトクリームに混ぜ合わせました。さらに、同じくオメガ3脂肪酸が豊富な有機亜麻仁油も加えたドクター齋藤推薦の、女性に嬉しいギルトフリーなオメガ3スイーツです。

# What's Grassfed Beef !?



## 日本機能性医学と牧草牛、そしてSaito Farm

「機能性医学(Functional Medicine)」とは、さまざまな病気をできるだけ薬の力に頼らず、生活習慣の改善によって治療することを目指そうとする、アメリカ発祥の新しい医学です。ドクター斎藤は日本での機能性医学の第一人者。機能性医学では健康を支える要素として、特に「栄養」を重視しています。現代の日本で生活習慣病の増加に歯止めがかからない原因は、ヒトが本来持っている体の代謝機能を無視した食生活にあります。

その食事こそ「糖質過多&タンパク質不足」。そこでドクター斎藤は、最新の栄養学に基づいた「ケトジェニックダイエット」を提唱。低糖質&高タンパク質の食べ方、わかりやすい表現として「肉食」を啓蒙してきました。タンパク質源としては肉以外にもいろいろな食材がありますが、食物アレルギーの発症頻度が低いのはやはり肉。そして健康を叶えるための栄養素を豊富に含むのは牛肉、中でも「スーパーフード」とも言える牧草で飼育された赤身牛肉なのです。ここからドクター斎藤の「安全で美味しい牧草牛探し」が始まり、ついには牧草牛専門店「Saito Farm」をオープンするに至ったのです。

和牛信者も納得!! 比べてわかる牧草牛のアドバンテージ

### 牧草牛VS.穀物牛

	飼料	飼育環境	肉の栄養	肉質	美味しさ
<b>牧草飼育牛</b> グラスフェッド ビーフ 	<b>牧草</b> 牧草地に生える牧草や干し草だけ。草食動物の牛にとって最も自然なかたちの食事。牛が牧草を食べ、牛の排泄物が栄養たっぷりの牧草を育てるという循環は牛にも地球にもやさしいしくみ。	<b>放牧</b> 好きなときに食べ、好きなときに運動して、好きな場所に寝るストレスのない環境。そのため、牛は病気になりにくく、病気予防目的で抗生物質などを与える必要がないのが普通。	<b>栄養が豊富</b> 牧草由来の栄養素がいっぱい。特にタンパク質、鉄、亜鉛、カロテノイドが豊富。必須脂肪酸の「オメガ3」をとても多く含むため、オメガ6と3の比率が1:1とバランスが理想的。	<b>赤身肉</b> 牧草を飼料とし、適度な運動をするため穀物肥育牛に比べて筋肉質で赤身が多く、脂肪は少ない。タンパク質摂取を目的に、誰でも100g単位でたくさん食べることができる。	<b>牧草の風味</b> 霜降りが少ないため、火が入りすぎると硬くなる肉質。薄切りしての調理や焼肉には不向き。厚切りにして火を入れすぎず、赤身の味を味わう食べ方に向く。ステーキが最適でレア〜ミディアムレアが美味しい。ローストビーフにも向く。
<b>穀物肥育牛</b> グレインフェッド ビーフ 	<b>穀物</b> トウモロコシ・麦類・雑穀など、穀物メインの人工飼料。本来食べない穀物を与える不自然さ。飼料の原料に農薬や遺伝子組み換えなどの不安。太らせるために飼料に抗生物質を混合することも。	<b>牛舎</b> 太らせて霜降り肉にするため、極力運動をさせずに育てる。多頭飼いはストレスになる可能性も高く、病気の予防のために抗生物質を使用することも少なくない。	<b>不自然な栄養バランス</b> 牧草飼育牛に比べて栄養素は少なく霜降りにするためビタミンA欠乏にする場合も。穀物由来の必須脂肪酸の「オメガ6」が過多のため、オメガ6と3の比率が20:1とバランスが不適切。	<b>霜降り肉</b> 高カロリーな飼料を与えて大きく育て、牛舎によってはA5ランクという「歩留等級」上位を目指す。サシの入った霜降り肉になるため、脂が多くなるとたくさん食べることは難しい。	<b>日本人が食べ慣れた肉</b> サシが多いため火を入れても柔らかく、焼肉や焼きそばなどに向く肉質。日本の穀物牛の代表、黒毛和牛は独特の和牛香をもつが、肥育コストの問題から肥育期間が短い場合が多く、赤身の味わいが出る前に出荷される傾向に。

## New Book



病気を遠ざける! 1日1回日光浴 日本人は知らないビタミンDの実力 / 講談社 + α 新書

### ドクター斎藤こと 【斎藤 糧三】

医師 / 日本機能性医学研究所 所長。  
 日本における「機能性医学」の第一人者。ファンクショナル栄養学に基づいた健康的な食事法「ケトジェニックダイエット」を提唱。  
 「ナグモクリニック東京」アンチエイジング・機能性医学外来 医長。スーパーフードと言える牧草牛を普及させることで、日本中を健康に導きたいと壮大なロマンを秘めた精肉店「Saito Farm」を麻布十番にオープン。  
 著作・監修本に「サーファーに花粉症はない!」(小学館)、「慢性病を根本から治す『機能性医学』の考え方」(光文社新書)、「糖質制限+肉食でケトン体回路を回し健康的に痩せる! ケトジェニックダイエット」(講談社)、「栄養素、効能、おいしい食べ方がわかるスーパーフード辞典BEST50」(主婦の友 実用No.1シリーズ/監修本)、病気を遠ざける! 1日1回日光浴 日本人は知らないビタミンDの実力(講談社 + α 新書)、他多数。

【Saito Farm 麻布十番】  
 東京都 港区麻布十番1-5-5 SH麻布1F  
 Tel.03-6804-2984 <http://saitofarm.jp/>

