

Cosme Kitchen Adaptation × 宇和島・瀬戸田柑橘フェア

＼美味しくってヘルシー／



スペシャルコラボレーションメニュー

Powered by AYUMI



玄米の食感と
レモンの香りが
アクセント

レモン
Lemon

SETODA LEMON & PARMIGIANO REGGIANO BROWN RICE RISOTTO

瀬戸田レモンとパルミジャーノの玄米リゾット

1,580yen (税別) アレルギー：小麦、大豆、乳

広島・瀬戸田町の瀬戸田レモンをふんだんに使用した、素材の美味しさをシンプルに味あえるメニュー。レモンのほかに使用するのはパルミジャーノとグラスフェッドバターのみ。こだわりの玄米は、リゾット用に程よく芯を残して炊き上げました。仕上げのレモンピールで、より一層濃く爽やかなレモンの香りが広がります。

使用食材：レモン、新潟県産源泉米、パルミジャーノ・レッジャーノ、グラスフェッドバター



塩麴で漬込み
冷めても美味しい
ジューシー
チキンに！

レモン
Lemon

SETODA LEMON & GINGER ROASTED HERB CHICKEN, SHIOKOJI SENTED

骨付きチキンと季節野菜のロースト
～宇和島(瀬戸田)レモンと生姜の香り～

2,380yen (税別) アレルギー：鶏肉

骨付きの国産ハーブ鶏の半身を贅沢に使用。鶏は塩麴と生姜などでじっくり漬けこみ、季節野菜と共にローストし、しっとりやわらかに仕上げました。塩麴とレモンのソースのコクと酸味が、鶏の旨みを引き出しています。むね肉ともも肉の違いも是非お楽しみください。

使用食材：レモン、国産ハーブ鶏、塩麴、生姜、季節野菜など



河内晩柑の甘みと
雑穀の食感が
新鮮で楽しい！

河内晩柑
Kawachi
Bankan

KAWACHI-BANKAN GRAPE FRUIT & SEAFOOD MIX GRAIN CEVICHE

河内晩柑とシーフード、雑穀のセビーチェ

980yen (税別) アレルギー：えび、オレンジ、大豆

程よい甘みと酸味をあわせもつ河内晩柑を、新鮮なえびやホタテ、雑穀、ケールやアボカドなどと合わせたセビーチェ。ミネラル類や食物繊維が豊富に含まれる雑穀との組み合わせが新鮮な一品です。河内晩柑の果汁とクミンを少し加え、お酒にも良く合う一品に仕上げました。

使用食材：河内晩柑、えび、ホタテ、雑穀、彩り野菜など



デザート感覚で
飲めるキュートな
ヘルシードリンク

ブラッドオレンジ
Blood
Orange

UWAJIMA BLOOD ORANGE & "AMAZAKE" SMOOTHIE

高木博士の宇和島ブラッドオレンジと甘酒のスムージー

880yen (税別) アレルギー：オレンジ

日本で初めて無農薬栽培に成功したといわれている高木博士のブラッドオレンジを使用したスペシャルスムージー。甘さ控えめですっきりとした酸味が特徴の清見タンゴールや有機玄米甘酒と合わせて、可愛いらしいピンクカラーに仕上げました。お子様にもおすすめです。

使用食材：ブラッドオレンジ、清見タンゴール、有機甘酒

TODAY'S CITRUS 100% JUICE
梅村農園 本日の柑橘 100%ジュース
(本日の柑橘はスタッフにお尋ねください)
730yen (税別) アレルギー：オレンジ

愛媛県宇和島市ある家族経営の「梅村農園」。単一畑にこだわり、商品として出荷出来る品質の果実をまるごと絞って瓶詰めした、香り高く濃厚な100%フレッシュジュースです。是非そのままの美味しさをお楽しみください。



使用食材：宇和島産柑橘

WHITE GRAPE & LEMON SPARKLING DRINK
白ぶどうと宇和島レモンのスカッシュ
700yen (税別)

甘酸っぱい宇和島レモン果汁と白ぶどうのシロップを使用したスパークリングドリンク。レモンの爽やかさと、お花のように華やかな白ぶどうの香りが、春の陽気にぴったりです。



使用食材：宇和島レモンシロップ



Cosme Kitchen Adaptation × 宇和島・瀬戸田柑橘フェア

Powered by AYUMI

2018年7月に西日本を襲った豪雨。その被害を受けた柑橘農家さんを
応援すべくこのコラボレーションが実現しました。
災害を乗り越え前向きに頑張る農家の皆様とその果実を
少しでも多くの人に知ってもらいたい。
そんな思いから生まれた「宇和島・瀬戸田柑橘フェア」。
農家さんの愛情と自然の恵みをたっぷり受けて育った美味しい柑橘の
数々を是非ご堪能ください。
今回は丁寧なライフスタイルが人気のモデル、AYUMIさんを
ゲストに迎えメニュー開発を行いました。



日本でのブラッドオレンジ栽培 第一人者

高木 信雄 博士

京都大学農学部卒。大学卒業後、愛媛県の県職員となった高木農学博士。愛媛県の特産である柑橘栽培の研究に取り組み、当時から無農薬栽培に関心を持たれていました。2010年に退職されたからは、「完全無農薬栽培」や「樹上熟成」にこだわり、自ら畑に立っています。柑橘の栽培において先見の明を持つ高木博士は、新しい品種の栽培にもチャレンジします。それがブラッドオレンジです。温暖化によって宇和島の土地でもイタリア、シチリアのブラッドオレンジが栽培できるようになるのではないかと考え、約18年前から研究を重ねてこられました。そして15年の時を経てようやくブラッドオレンジの栽培に成功したのです。もちろん完全無農薬栽培です。高木博士の栽培する果実はどれも糖度や還元率が高く、今では大手百貨店の青果コーナーでも人気の商品として認知されています。



高木博士

美味しい柑橘が育つ良質な土地、ミカンの里

愛媛宇和島 梅村農園さん

愛媛県宇和島市津島町、東京ドーム約2個分の畑で柑橘を育てている梅村農園。その畑では樹齢50年を超える温州ミカンをはじめ、15種以上の柑橘が栽培されています。おだやかな潮風、澄んだ水、ふりそそぐ太陽の光が、梅村農園の果実を健康に育みます。「美味しいミカン安心して食べていただきたい」という思いのもと、家族でミカンの世話をされている農家さんです。梅村農園のミカンは、皮まで安心して食べられるように防腐剤やワックスが使われていません。ジュースも甘味料、香料、防腐剤などの添加物は一切入れずに、果肉だけから果汁をとる「インライン搾汁」という方法で瓶詰めされています。旬の果実の美味しさがストレートに味わえるジュースなのです。



生産者の梅村さん



AYUMI

ファッションモデル。1男1女のママ。
雑誌や広告、テレビ等で活動する傍ら、ナチュラルで丁寧なライフスタイルが人気で、現在はレシピ本の出版や料理イベントなどにも出演。
著書に「ローフード・発酵・雑穀でつくるAYUMIごはん」(主婦と生活社)、「さいしょは、フルーツ」(主婦と生活社)など。

KAORI TANIGUCHI

Cosme Kitchen Adaptation ディレクター。

「家族や友人、自分の大切な人たちに、いつまでも元気でいてほしい。」そんな想いがきっかけで、栄養学や予防学を学ぶ。安心安全な食生活の大切さを多くの人に知ってもらいたいという一心で、クッキングスクールを主催し、食の大切さや料理の楽しさを発信。2016年に株式会社マッシュフーズに入社し2018年ディレクターに就任。心身共に健康な食生活のあり方を提案し続けている。

