feel life´s potential

www.kamalaya.com

Kamalaya Cuisine

feel life´s potential

KAMALAYA
KOH SAMUI

カマラヤ
ユニーク・ウェルネス・ジャーニー

カマラヤで健康になるために体験していただくことは、東西のヒーリング・セラピーを統合したものです。最高に美しい自然環境、ホリスティック・フィットネス、グループで行う精神修養、個人で行うウェルネス・プログラム、栄養満点の美味しい食事などがあります。

幸せを感じ、ひとりひとりが達成感を味わえるよう独自の方法をとっているので、カマラヤでは単なるスパを超えて、私達自身の内にある素晴らしい可能性の種を育てるために役立つ、ホリスティックなライフスタイルを体験していただくことになります。

私達のウェルネス・アプローチは最新の医学的研究に基づき、古代と現代のホリスティック・ヒーリングを融合させたものです。伝統的な漢方やアユール・ヴェーダ（ヒンドゥー教古代の医術）のように、古代アジアのヒーリング思想の中には食物を薬の選択肢のひとつとして考えるものがいくつかあります。カマラヤでは、食物によるヒーリングをもっと幅広く正しい方法で行えるように、この考え方と現在の医学的研究を組み合わせています。

“食生活が悪い時は薬も意味がない。食生活が正しい時は薬は必要ない。”
古代アユール・ヴェーダのことわざです。

食を仕事とするセンス

26 歳、若きカイ・ミューラーにとって、カマラヤ・コ・サムイのエグゼクティブ・シェフになったことは画期的な事件でした。東ドイツで育ったカイは、幼少期、その多くの時間を“世界一の料理人”、彼の祖母とともにキッチンで過ごしました。5 歳の時から彼はしっかりと将来を見据え、シェフの姿をした自分を夢に描いていました。

のちに、彼の友達がみな、自分は何をしたいのだろうかと悩んでいる時に、彼はいとも簡単に語ったものです。「僕はシェフになりたいんだ。考えるようなことじゃない。ただそう感じるんだよ。」

カイ・ミューラー、エグゼクティブ・シェフ

カイの夢はオーストリアのスキー・リゾートで見習いの仕事を見つけた時に、具体的な形となり始めました。当時 16 歳、仲間の見習いより 2 歳年下でしたが、彼は年齢と経験の未熟さを補うために懸命に働きました。「みんながランチに行くときも僕はキッチンにいた。無理したわけじゃない。ただそれが僕のしたいことだった。結局、自分の道を進んだまでさ。」彼は必要以上のことをしていました。

見習い期間ののち、カイは様々な国際的ホテルやレストランで働きました。その中には、1985 年にそのナチュラル・キュイジーヌでヘルシー・クッキング・スタイルの先駆けとなったアントン・モシマン・シェフの経営するロンドンのモシマンズも含まれます。

2006 年にはカイはカマラヤのエグゼクティブ・シェフとなり、タイに住んで働くという別の夢も実現させました。

カイはカマラヤ・キュイジーヌでアントン・モシマンから学んだことを全く新しいレベルへと導きました。現状の健康状態を維持するだけでなく、それ以上の効果がある食事を作ったのです。食物はヒーリングへと高められたのです。

カマラヤ・キュイジーヌを展開するために、カイはカマラヤの共同創設者、カリーナ・スチュアートと緊密に仕事をしました。カイは彼女が提供してくれた栄養ガイドラインを今でも絶えずメニューに取り入れています。カイはカマラヤ・キュイジーヌを、カリーナやタイのチームのメンバー、前カマラヤ・ゼネラル・マネージャー、エリック・トーマスといった人々のおかげ、みんなの努力のたまものだと考えています。

カイは自分自身とカマラヤの相乗効果がたくさんあると見ています。「私はカマラヤに感銘を受けています。カマラヤは本物です。自然そのままです。かつてキラキラと高級感を装った山あいのレストランでも働いたことがありますが、カマラヤのすごいところは高いレベルにありながら自然で本物だということです。それが私自身どうあるべきかと考えていることで、まさに私の考え通りです。

私は私の作る食物が本物であって欲しいのです。」
カイの食や味に対する熱意はタイ料理の伝統に触れることでさらに強くなり、心と健康をいつも気にかけて、斬新で栄養豊富な味わいある食物を作り続けています。現在カマラヤ・キュイジーヌ料理ブックを執筆中で、2009 年に出版の予定です。

「どうしたらまた“普通の食物”に慣れることができるだろうか？」
M.ハグドン、オランダ、2008 年 4 月

示唆に富んだヘルシー・キュイジーヌ

カマラヤ・コ・サムイではヒーリングの効果もあり、また見た目にも食欲をそそる趣向を凝らした巧みな料理をご提供しています。東西の食文化を融合し、新鮮でトロピカルなもの、かつ、できる限り有機栽培品を使い、幅広いベジタリアン・フードをご用意しているだけでなく、シーフードや鶏肉、ラムなどもメニューに含まれます。

食物は季節によって変わるので、当然のことですが、毎月違った楽しみがあります。フレッシュ・ジュースやカマラヤ自慢のトニックハーブ・ティーには栄養分、薬用成分、味覚を刺激する成分がたっぷり入っています。デトックス料理は低刺激、低アレルギーで胃腸の負担の少ない野菜中心の美味しいものなので、毒素を身体から取り除くことは楽しみを奪うことだ、という誤った考えを払しょくしてくれます。

カマラヤ・キュイジーヌ健康維持に必須の素材

カマラヤの共同創設者、カリーナ・スチュアートとシェフのカイ・ミューラーの共同創作で、カマラヤ・キュイジーヌはホリスティック的健康観に必要不可欠な要素となりました。

食物は私達の日常生活に欠かせない部分なので、さらなる生命力と究極の健康のために必要なサポートをするのに確かな手段です。あらゆるホリスティック医学の分野で昔から食物は“最初の薬”とみなされてきました。

カマラヤ・キュイジーヌは、グルメ通の舌も満足させるだけ贅沢に作った新鮮でヘルシーな料理で、私達のヘルシー・ライフの考え方と多様な文化を称える気持ちを反映しています。すべては新鮮でヘルシー、栄養たっぷりの素材で始まります。与えるものを何も持たない食物からはエネルギーを得られないからです。新鮮なハーブとスパイスは風味を加え、医学的価値を高めるためにたっぷりと使われます。食物はヘルシーな料理法で調理され、電子レンジは使わず、加工品や添加物なしで、なるべく自然の状態のまま出されます。

メニューの中にはサラダのようにシンプルなものから酵素がたっぷり含まれる軽く発酵させた食物まで、栄養価の高い“ローフード”がいろいろあります。カマラヤ・キュイジーヌは“ローフード”のみに固執しているわけではありません。“ローフード”が消化に悪いと思われる方がいらっしゃるのも事実で、適度に調理してある方が消化に良い栄養を含むこともあるからです。

カマラヤ・キュイジーヌはお客様に食に対する考えをもっと深め、より豊かなつながりを持っていただくことを目標に、食へのアプローチを具体化しています。お客様にバランスをとることの大切さを知っていただくため、“現実”の世界をシュミレーションして“どうしても食べたくなる”食物の小さなサンプルもメニューの中に入れています。私達の考えは実用的、現実的で、指図するというよりも啓発することを追求しています。カイ・ミューラー・シェフの素晴らしい料理は、彼の食に対する豊かなセンスに支えられ、薬として健康をもたらしてくれます。

カマラヤ・キュイジーヌの基本理念

私達のあらゆる感覚に訴えかけるよう多様な食文化から導き出された創造力あふれるレシピ

質の高さ、新鮮な材料、できる限り有機栽培品であることを重視。

食物は加工せず、添加物や保存料、人工調味料、着色料、グルタミン酸ソーダなどを使わず、できるだけ自然のままの状態で出す。

味付けや健康を考え、また薬用成分を生かすため、新鮮なハーブやスパイスをふんだんに使う。

風味をよくし、また健康を促進するための料理法を考える。例えば、焼く、蒸す、グリルで焼く、ソテーする、炒めるなど。電子レンジは使用せず、揚げたり調理しすぎないようにする。

糖分は控える。時にデザートや特別な食事には、パーム・シュガーや製糖されていないブラウン・シュガーを使う。

塩分は控える。シー・ソルトやヒマラヤ・ソルト、ゴマ塩など高品質のものは使うこともある。

脂質は控える。エクストラ・ヴァージン・オリーブ・オイルやヴァージン・ココナツ・オイルのほか、米やゴマ、ひまわりなどのヴァージン・ナッツまたはシードのオイルのようなヘルシーで冷圧搾されたオイルのみを適度に使用。健康によくないトランス脂質や飽和脂質は徹底してさける。

デトックス料理は、低アレルギー、低刺激、低糖質のベジタリアン・フードのみを称するタイ料理は風味豊かな本物の味で、カマラヤ・キュイジーヌの基本理念にも一致する。

メニューにはヒーリング効果を高める青汁やハーブ・ティー、トニックを含むフレッシュ・ジュースを数多く取り入れる。

アジアの主だった宗教的文化を尊重して、豚肉、牛肉は使用しない。加えてこのことは、高脂質の肉を避けて低脂質高タンパクの肉の方を選ぶこととなり、健康への恩恵となる

乳製品は控える。代わりにヘルシーなヤギ乳のヨーグルトやチーズを使う。

アルファルファのような発芽食品は避ける。ローフード用に発芽させた穀物や種子もあるが、生で出し、保存はしない。

カロリー表示はしない。代わりにヘルシー・キュイジーヌの基本理念にのっとって、健康への細やかなアプローチを提唱する。

ビートルート・タルタル、パパイヤとライム＆わさびドレッシング添え

材料

ビートルート	500 g
シャロット　カットしたもの	10g
タイム　カットしたもの	15g
ディジョン・マスタード	小さじ 4 杯
ライム・ジュース	小さじ 4 杯

パパイヤ・ドレッシング

ココナツ・ウォーター	160g
野菜（あるもの何でもよい）	100g
ヴァージン・オリーブ・オイル	200g
パパイヤ（熟したもの）	350g
ライム・ジュース	200g
シー・ソルト	適宜

ライム＆わさびドレッシング

ココナツ・ウォーター	240g
アップル・サイダー・ビネガー	160g
ヴァージン・オリーブ・オイル	200g
わさびパウダー	60g（小さじ 4 杯）
ライム・ジュース	小さじ 4 杯
シー・ソルト	適宜

付け合わせ

フレッシュ・バジル	25g
きゅうり	40g

作り方

シー・ソルトを下に敷いてビートルートを置き、180℃のオーブンでおよそ 45 分間調理する。冷ましてから皮をむき、サイコロ状に適当な大きさに切る。

ドレッシングをそれぞれ用意する。まずオリーブ・オイル以外の材料をすべてブレンダーに入れてよく混ぜる。よく混ざったら、ブレンダーをゆっくり回しながら少しずつオリーブ・オイルを注ぎ、どろっとした状態にする。残りの材料をビートルートに加えてよく混ぜ、タルタルを作る。各ドレッシングを小さじ 1 杯タルタルに加えて、味を調節する。きゅうりをできるだけ薄くスライスし、お皿に円を描くように並べる。タルタルをスライスきゅうりで描いた円の中央に置き、バジルの葉を付け合わせ、両方のドレッシングをきゅうりの周りに振りかける。

4 人分

ビートルート

ビートルートは普通紫色のかぶだと思われていますが、白やゴールデン・イエロー、虹色のものまでもいくつか種類があります。生のまますりおろしたビートルートはサラダや米、野菜のヘルシーでフレッシュな付け合わせになります。ビートルートは葉酸やマンガン、カリウムの優れた栄養源です。また食物繊維やプロテイン、ビタミン C、マグネシウム、鉄、銅、リン、カロチンも含み、強い酸化防止成分を含むベタレインにも富んでいます。

ラベンダー入りさやえんどうのココナツ・スープ

材料

フレッシュ・ココナツ・ミックス下記参照）	400ml
野菜煮出し汁	400ml
さやえんどう（プワ・マンジュトゥ）	500g
レモン・グラス、スライスしたもの）	40g
シャロット、スライスしたもの	60g
新鮮な黒コショウ	
シー・ソルト	
ラベンダー	80g
ウィート・グラス	80g
レモン・ジュース	4 ウェッジ
ヴァージン・ココナツ・オイル	

作り方

ココナツ・オイルを少々入れてレモン・グラスとシャロットをソテーする。さやえんどうを加えてさらに 5 分ほどソテーして、ココナツ・ミックスと野菜も加える。

スープを約 15 分間弱火でコトコト煮る。火から下ろし、少し冷ましてから 2 分ほど混ぜる。

混ぜたスープをもう一度火にかける。薄すぎるようであれば、ちょうどよい濃さになるまで煮詰める。シー・ソルトとコショウで味をつける。

ウィート・グラスとレモン・ジュースにラベンダーを混ぜ、料理を出す直前にスープに合わせる。カットしたラベンダーを少々のせて出来上がり。

ココナツ・ミックス：ココナツ・フレッシュとココナツ・ウォーターを 3 秒間よく混ぜたもの

さやえんどうとしても知られるプワ・マンジュトゥはさやも食べられる豆です。パリッとプチプチとした食感のふっくらとしたさやが特徴です。そのパリッとした感じと甘さのおかげで、ポキンと小さくちぎってサラダに入れることもできますし、アペタイザーとして丸ごと食べることもできます。また軽く炒めたり、蒸したりしても美味しく食べられます。ビタミン C の優れた栄養源で、繊維質やカリウムも豊富に含まれます。

白身魚のオーブン焼き、スパイシー・レモン・ガーリック・ソース

白身魚の切身　160g×4 切れ
ウォーター・チェスナット・ピューレ
（下記参照）200g
ホワイト・アスパラガス　8~12 本（大きさによる）
レモン・ガーリック・ソース（下記参照）100ml
ローズマリーの小枝　2 本
タイムの小枝　2 本
にんにく、荒くきざんだもの　3 片
シャロット、荒くきざんだもの　3 片
ローズマリー、付け合わせ用　4 枚
あさつき　20g
シー・ソルト
黒コショウ
ライス・オイル

シー・ソルトと黒コショウで魚に味付けをする。熱したフライパンにライス・オイルを数滴ちらす。そこに魚を置き、上にローズマリー、タイム、ガーリック、シャロットをのせる。中に火が通るまで焼いたら、ハーブやガーリックをのせたまま、3〜5 分間そのままおく。アスパラガスを軽くゆがく。

魚をフライパンからおろし、少々そのままおいておく。

料理を出す際に：
まず温めたソースを皿に盛る。魚をおいて、チェスナット・ピューレを周りに形よくかける。魚の上にアスパラガスをピラミッド状に盛りつけ、ローズマリーを付け合わせる。

レモン・ガーリック・ソース
みりん　大さじ 1 杯
しょうゆ　大さじ 1 杯
スウィート・チリ・ガーリック・ソース　大さじ 1 杯
にんにく、きざんだもの　1 片
しょうが、きざんだもの　1 片
レモン・ジュース　大さじ 1 杯
ゴマと昆布のだし汁　大さじ 1 杯
グレープ・シード・オイル　大さじ 2 杯

材料をすべてミキサーに入れて 1 分間早い回転で混ぜる。回転を遅くして、ゆっくりとグレープ・シード・オイルを加える。

チェスナット・ピューレ　（200g 用）
ウォーター・チェスナット（くわい）200g
野菜の煮だし汁　250ml
アーモンド・ミルク　150ml
ココナツ・ミックス（16 ページ参照）　180ml
トリュフ・オイル　小さじ 1 杯
シー・ソルト
ナツメグ
パセリ、きざんだもの　大さじ 1 杯

野菜の煮出し汁とアーモンド・ミルクをソースパンに入れ、塩で味付けをし、ゆっくり弱火で煮る。ウォーター・チェスナットを加えてさらに約 1 時間弱火で煮る。チェスナットの柄がなくなるようにこす。チェスナットとココナツ・ミックス（80ml）をフード・プロセッサーに入れてなめらかになるまで混ぜる。

このピューレをソースパンに入れて、残りのココナツ・ミックス（100ml）を少しずつ加え、ちょうどよい濃さになるまでかき混ぜる。きざんだパセリをピューレに加えて、シー・ソルト、ナツメグ、トリュフ・オイルで味をととのえる。