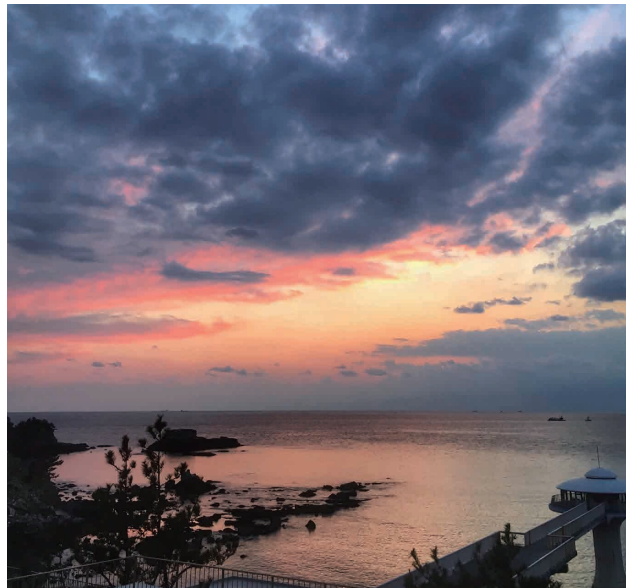
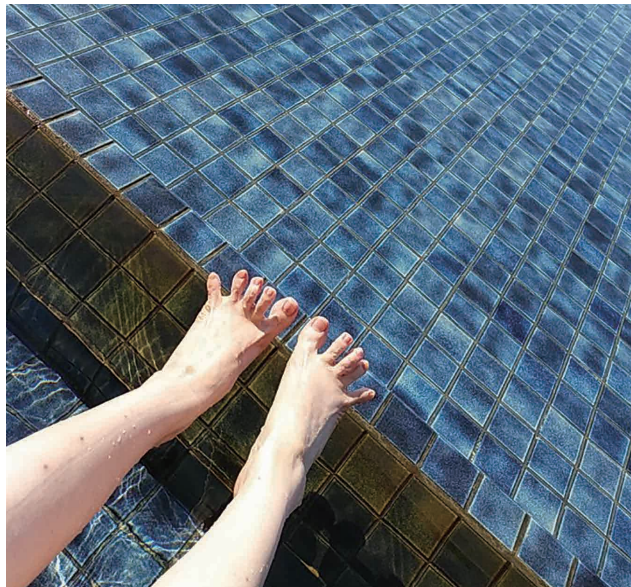
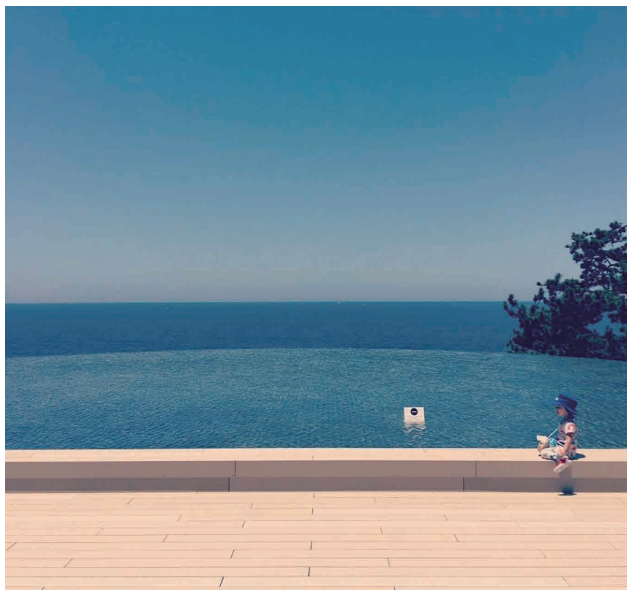


KEY PLUS

SHIRAHAMA TERRACE HOTEL SEAMORE JUL. 2019 vol.2



煌
きらめく未来

フォトコンテストに多数のご応募ありがとうございました。
キーテラスの素敵な写真がありすぎて、最優秀作品1点を選ぶ事ができず
今回の表紙にはたくさんの写真を掲載いたしました。
新たな仲間「SEAMORE RESIDENCE」も加わりましたので、
これからもたくさんのご応募をお待ちしております。

フォトコンテスト開催中！



HOTEL SEAMORE フロント副支配人
温泉ソムリエ 畑野 喜代

桃の葉にはタンニンなど消炎・解熱に有効な成分が含まれるうえに、収れん作用があることから、強い紫外線による日焼けやあせも・しっしん・虫さされといった、トラブルの多い夏の肌に効果的と言われています。夏の桃湯は古くからのいつたえだけでなく、効能的にも理にかなったものなのです。

大浴場のつぼ湯では毎月替わる
「季節のお湯」を楽しんでいただけます。

七月

桃湯

ももゆ

日に日に暑さを感じるようになって、体がだるくなったり食欲が落ちたりといった話が聞かれています。そんな時に「土用夏の土用は7月20日頃から立秋の前日までの一年中で最も暑い時期。約18日間をいいます。丑の日になきを食べたりします。同じように江戸時代から親しまれてきた習慣に、夏の土用は桃湯に入るといいます。」「魔除けの力を持つ」といわれ、桃が使われたり、暑気払いの意味を含めて夏の土用に桃の葉湯風呂に入る習慣ができたといわれています。

KEY PLUS SUMMER PRESENT!

右のQRコードを読み込み、必要事項にご記入のうえアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、「1泊2食付きペア宿泊券」などの豪華賞品をプレゼントいたします！なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

ご応募の方は
こちらから！



1泊2食付きご宿泊券

ペア1組様

ディナービュッフェお食事券

ペア5組様

入浴券付き ランチビュッフェお食事券

ペア5組様

白浜海中展望塔コーラルプリンセス入場券

ペア5組様

ペーカリー or ショップでご利用の商品券 1,000円分

10名様

応募締切：2019年8月31日まで

応募締切：2019年8月31日まで

※ご応募いただいた方の個人情報の取り扱い、当ホテルのプライバシーポリシーに準拠いたします。詳しくはホームページのプライバシーポリシーページをご覧ください。

グループ店のご紹介

ホテル 白浜館



〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町1379

TEL:0739-43-5151
http://shirahamakan.com



ホテル 天の閣 湯楽庵



〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町2927-553

TEL:0739-82-2616
http://yurakuan.net



ホテル 天の閣 海ゆつ庭



〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町2020

TEL:0739-42-2500
http://kaiyutei.jp



煌

「SHIRAHAMA KEY TERRACE HOTEL SEAMORE」の季刊紙 夏号の漢字一文字は「煌」です。

KEY PLUS夏号は「煌」という文字を選びました。この文字は「かがやく、きらめく」という意味を持ち、強く光り輝く様子を表します。

夏は、一年の内でもっとも光り輝く季節と言えます。ふりそそぐ太陽の陽射しも人も、白浜の砂さえも煌めいています。

今回は夏の煌めきのような笑顔がまぶしい外国人ホテルスタッフを紹介します。個性あふれるニューフェイス達、どうぞ宜しくお願いいたします！



SHIRAHAMA KEY TERRACE
ホテル シーモア

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町1821

TEL:0739-43-1000
https://www.keyterrace.co.jp



Help yourself at home.



【BBQプレイス】

テラスでBBQを楽しんでいただくことができます。BBQコンロ、BBQトングのみ無料貸し出しをフロントにて承っております(先着順となりますのでご予約はお早めに)。食材、飲料、使い捨て皿・カップ等はゲストご自身をご用意ください。 ※購入された肉や野菜のカットはレジデンス内セルフキッチンをご利用ください。



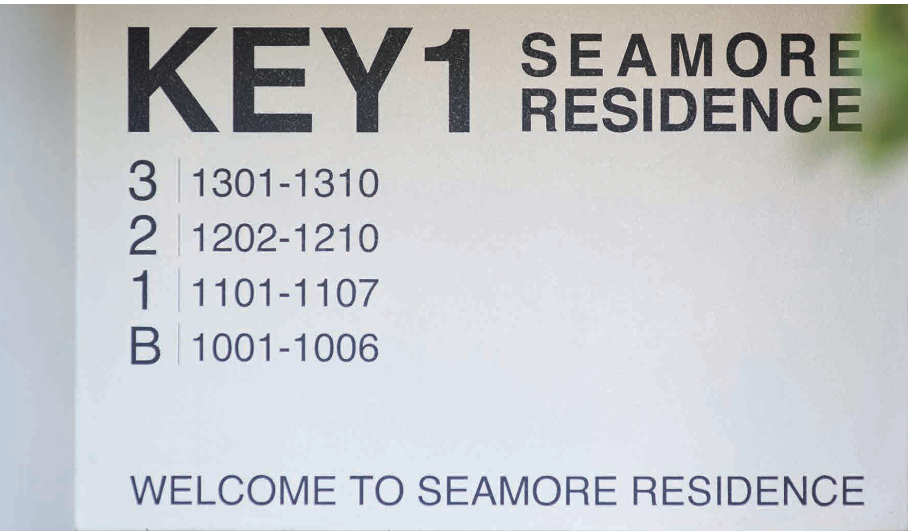
【セルフキッチン】

宿泊のゲストがシェアするキッチンには電子レンジ、炊飯器、トースター、電子ケトルなどをご用意しています。食材などはゲストご自身を持ち寄って調理し食事することができます。調理器具やカトラリー、皿各種、グラス各種を用意しております。



【シェアリビング】

「暮らすように過ごす」レジデンス。シェアリビングでは知らないゲスト同士が「Hi」や「おはよう」「こんにちは」で出会い、会話がはずんだりする事を楽しんでいただきたいと思います。旅行者とビジネスマンなど滞在理由は違っても素敵なコミュニケーションの場となります。



営業 11:00～15:00 / 夜 18:00～25:00 (LO 24:30)
休 月曜日 (祝日の場合は翌日)
席 21席 (カウンターのみ)

7.13 SAT OPEN!



名水百選の富田の水、南紀の魚介、うめどり、里山の香味野菜、醤油発祥の地でうまれた熟成醤油、そして和歌山の柚子、黒潮の海水を薪で煮詰め天日干した海塩…まさに和歌山づくしのラーメンです。ここでしか味わえない絶品ラーメンをご賞味ください。

- ・柚子塩らーめん
- ・柚子醤油らーめん
- ・彩り野菜のヴィーガンテンフリー麺
- ・甘汁つけ麺
- ・柚子つけ麺 他

ご宿泊者は
トッピング
1点サービス!



営業 20:00～26:00 (LO 25:30)
休 月曜日 (祝日の場合は翌日)
席 14席 (カウンターのみ)

BAR KEYPOINT

ご宿泊者は
10%
OFF!

様々な国や土地から和歌山白浜に来られたお客様が出会う場所。観光、スポーツ、ビジネスと目的は違えど、ここで共に過ごす時間が素敵な思い出をつくりあげていきます。

- ・和歌山ジャパロニック
- ・梅酒モヒート
- ・ジントニック
- ・アサヒスーパードライ
- ・自家製ホット柚子エード 他

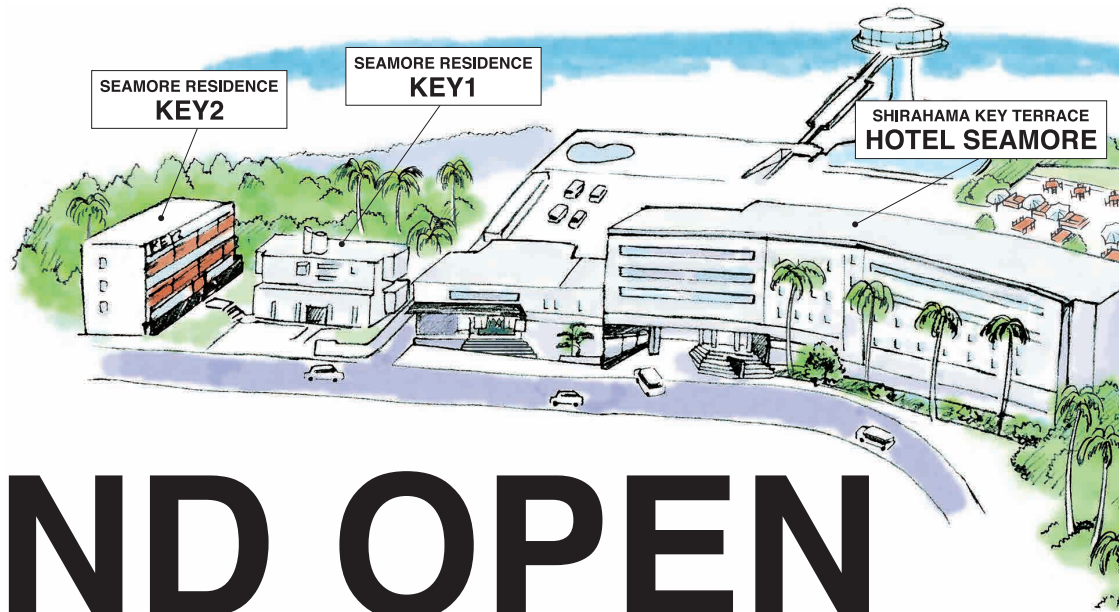
SEAMORE RESIDENCE since 2019



2019

7.8

GRAND OPEN



自分スタイルの白浜時間を楽しめる場として誕生した「SEAMORE RESIDENCE」。滞在型の宿泊施設で共有キッチン、共有リビング、ランドリーなどをご用意しました。そのまま自転車を持ち込めるサイクルハンガーを一部客室に設置し、サイクリストにも最適なホテルです。スポーツ、観光、ビジネスなど自分スタイルの「旅」を満喫してください。そしてまた、ここに帰ってきてください。

白浜で暮らすように過ごす…
我が家におかえりなさい
こんなコンセプトでスタートした「SEAMORE RESIDENCE KEY1/KEY2」は、滞在型の宿泊施設です。
レジデンスという名の通り「あなたの別荘」としてご利用いただけます。
歴史ある白浜温泉の地に、常に新鮮な風をおこすSHIRAHAMA KEY TERRACE から新たな贈り物です。



【客室】

1泊(2名1室)

お1人様(税別) / 4,000円～
ご利用人数、シーズン、眺望、お部屋の広さによって料金は異なります。
※別途消費税及び入湯税(150円)が必要です。

TEL:0739-43-1000
(ホテルシーモア代表)

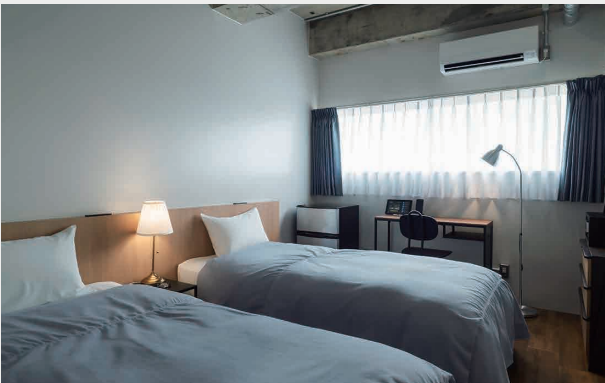
【施設概要】

所在地	白浜町1779-10
客室数	KEY1:31室 / KEY2:19室
収容人数	KEY1:78名 / KEY2:56名
チェックイン	ホテルシーモアフロントにて事前精算
チェックアウト	ホテルシーモアフロントへルームキーを返却
お風呂	ホテルシーモア温泉大浴場利用可
館内設備	シェアリビング / セルフキッチン / BBQプレイス / 無料Wi-Fi / ランドリールーム(有料)
客室内設備	バス・トイレ / TV / 冷蔵庫 / タブレット端末 / 冷暖房 / サイクルハンガー(28室) / 金庫 / ワードローブ / 各種アメニティ

<https://seamore-residence.com>



スタンダード 18㎡～21㎡ / 3名まで
SEAMORE RESIDENCEのスタンダードな客室。ビジネスやワーケーションなど長期滞在にも最適なダブルのお部屋もご用意しました。



ベースメント 19㎡～22㎡ / 3名まで
よりお得にご宿泊いただける客室です。気軽にSEAMORE RESIDENCEをお楽しみください。



オーシャンビュー 27㎡ / 3名まで
3名までご利用可能な、海を臨む最高のロケーションの客室です。広々とした客室は全部屋サイクルハンガーを設置し、自転車はもちろんサーフボードなども掛けられ、過ごし方は思いのまま。



モデルート 21㎡～24㎡ / 3名まで
全部屋サイクルハンガーを設置したツインとトリプルの客室。テラスに面した開放感あふれるこだわりのお部屋です。

ジャイアントストア南紀白浜店
レンタサイクルで南紀白浜を存分に楽しんで!!

南紀白浜は、旅行や観光をかねてサイクリングが楽しめる絶好のサイクリングスポットです。歴史を感じる名所や神社仏閣、絶景ポイントなどを巡る旅も可能で、そんなサイクリスト達が待ち望んだショップが「ジャイアントストア南紀白浜店」です。高品質でコストパフォーマンスの高いスポーツサイクルを提供する世界最大級の自転車メーカーで、自転車選びの的確なアドバイスの他メンテナンススタッフもいるからアフターサポートも完璧!
※レンタルもあるので是非ご利用ください!(電動アシスト付きも豊富)

レンタル料金(税別)

4割の自転車電動アシスト付きだから安心です!

5時間 …3,000円～(キッズ 2,000円～)
日帰り …4,000円～(キッズ 3,000円～)
1泊2日 …6,500円～(キッズ 5,000円～)

TEL: 0739-34-3196 / FAX: 0739-34-3197
営業 AM9:00～PM7:00
休 火曜日(日により変更になる場合がございます)
<http://giant-store.jp/nankishirahama/>



10/31
THU
まで

伊勢海老！(夜だけ)

カニー！(お昼も)

ディナーBBQ

SHIRAHAMA KEY TERRACE

絶景テラスで夏遊び

ご予約 〆0739-43-1000

7/30・8/10
TUE SAT

白浜花火大会をVIP席で観れたらいいのになぁ…その願い、叶えましょう！
7月30日、8月10日の花火大会を間近でゆったりと観れるチャンス！
ホテルシーモアは、ステキな夏の思い出づくりのお手伝いをします。
ご家族で、カップルで、お友達と特別な時間を満喫してください。

19:00～21:00 (注：雨天中止)

白良浜に向かって「ソファ席」6席をご用意しています
3名掛け・オードブル付 フリーソフトドリンク 30,000円(税込)/席

白良浜に向かって「テーブル席」6席をご用意しています
2名掛け・オードブル付 フリーソフトドリンク 20,000円(税込)/席

mikan terrace観覧席 55席
2,000円(税込)/席

BBQエリア
大人 お1人様7,500円(税別)
人気「手ぶらでBBQ」が花火大会当日も利用できます。
食べ放題のビュッフェレストランメニューにBBQがついたお得なプランです。

満席になり次第、受付終了となります。ご予約はお早めに！

夏の花火大会、恋のはじまり……か？

お父ちゃんがでっかい花火
みせたるからな。

「手ぶらでBBQ」が大人気です！

電話で予約するだけで何の準備もせず、
テラス席で贅沢なBBQ(伊勢海老、蟹、高級肉etc…)が
楽しめるんだから、これは絶対いっとかない。
食べ放題のビュッフェ + BBQだから、
幅広い年代のお客様にも大好評。
何かと集まりの多い季節。家族や仲間、懐かしい顔が揃ったら
KEY TERRACEの「手ぶらでBBQ」ですね！

ランチは
こんな感じ

料金 2名様以上／お1人様 前日までに要予約

・ランチBBQ + ビュッフェ料理70品：大人 4,000円(税別)
・ディナーBBQ + ビュッフェ料理100品：大人 5,500円(税別)
※雨天の場合ビュッフェレストラン「by the ocean」でミートプレートをご用意いたします。

海はまだ早いかも…そんなチビッコ達にも白浜の夏遊びを

白浜の夏遊びといえば、白良浜で海水浴。でも、小さなお子連れだと海はまだちょっと早いかも、という方におすすめなのが「屋外プール」。白浜の海を一望するロケーション、深さ最大1.0メートルの一般プールのとなりに、深さ最大25センチの幼児向けプールを併設しています。小さなお子様にも思いきり白浜の夏の楽しさを体験してもらえはらずです。

日帰りOK!

8/31
SAT
まで

ご利用時間：8:00～18:00

日帰りプール 小人 500円 / 大人 1,000円 ※税込価格

プール + 温泉 小人 750円 / 大人 1,500円

※宿泊のお客様は無料でご利用いただけます。
※荒天の場合は営業中止となります。

白良浜の海を一望するロケーション、深さ最大1.0メートルの一般プールのとなりに、深さ最大25センチの幼児向けプールを併設しています。

温泉やプールを楽しんだ後のおいしいもん！

TETTI BAKERY & CAFEの
ドリンクメニューがおすすめ

フレッシュなフルーツの美味しさを丸ごと生かしたスカッシュやジュースにリピーター急増中！果肉感たっぷり、体の中からキレイになりそうなくらい旨味とフルーツの栄養がギュッと詰まっています。お子様にはなめらかな口どけのソフトクリームを！

桃山町あら川の生ももスカッシュ 400円(税別)

バナナまるごと入りミックスジュース 500円(税別)

プレミアムソフトクリーム 324円(税別)

白浜キーテラス ホテルシーモアの温泉は自家源泉
温泉の後もホテル内でゆったりと寛いでください

日帰りOK!

ご利用時間：12:00～20:00

日帰り温泉 小人 500円 / 大人 1,000円 ※税込価格
※お食事ご利用で半額に！(TETTI BAKERY & CAFEを除く)

●シャンプーバー (5種類のシャンプーとトリートメントを自由に選べます。香りで選ぶ？質感で選ぶ？) ●バスタオル、フェイスタオル他 各種アメニティをご用意しています。

ホテルシーモアは自家源泉を持っており、たっぷりの湯量と美肌の湯としての泉質の良さが自慢です。露天風呂「三段の湯」は深さ120cmの立ち湯となっており、眼前に広がる海と一体感のある湯浴みが楽しめます。あつ湯、ぬる湯、水風呂の他にもヨモギ、菖蒲、柚子などの月替わりの「季節の風呂」、深さ20cmの子供風呂や腰掛湯など多彩な温泉が楽しめます。

お風呂の後は「うたたねルーム」でマッサージチェアにすわってコリをほぐすもよし、畳の上にごろんと横になって本棚のマンガ本を読むのもよし。「帰りたいくないよねえ」「このまま宿泊しちゃう？」って気分になるくらいリラックスします。

RECOMMENDED SHOP

SHIRAHAMA KEY TERRACE HOTEL SEAMORE 白浜おすすめショップ



「龍神のしいたけサンド」は食べましたか？キータラスのペーカリーショップ「TETTU」の食パンを使ったトーストサンドで、風味豊かな肉厚しいたけはオーナーの実家がある龍神産。一度食べるとやみつきになるこのサンドは海外のお客様にも大好評。「マッシュルームサンド」と3日間6回食べに来たグループもいるのです。ぜひぜひお試しください。ノ文字珈琲のネルドリップと水出しアイスコーヒーもおすすめ。丁寧に淹れてくれるのはスタッフの古久保真平くん。手作りスイーツと珈琲のセットも。



ピータン粥 単品650円、3種の付合せとのセット800円 ※価格は税別

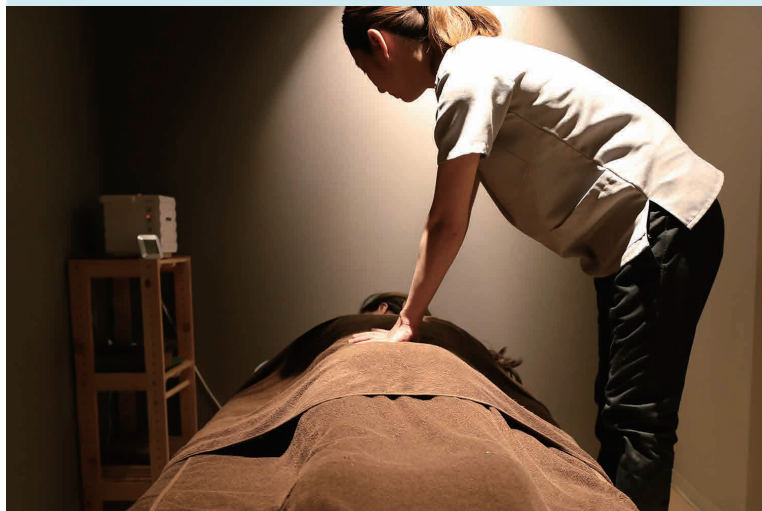
白良浜から歩いて2分

朝のお散歩と朝粥のスヌメ。

ミルク&ピアホール九十九の別館として2017年にオープンした「豆の湯」は、珈琲の香り、潮の香り、文化の香りが入り混じりさらに、昔ながらの洋食屋さんと珈琲屋とJAZZ喫茶を融合したカフェとして地元のみならず県外や海外からのお客様にも人気の店。今回は7月からの新メニューのニュースです。なんと「朝粥」が登場。朝粥というくらいだからもちろん朝7時からいただけるわけで、鶏ガラスープやらホタテのスープやらと試行錯誤の末、完成したお粥は朝の胃袋に沁みわたる美味しさ。深〜い味わいと風味がたまらなく、これは何か秘密があると聞いてみたところ「内緒、内緒」とニヤリと微笑む店長の西川将太くん。ピータンをはじめ龍神のお母さん達が作る金山寺味噌、鰹のモツを生姜をきかせて甘辛く炊いたもの、ザーサイ、キュウリのピリ辛漬物などなどトッピング具材も色々。「梅干だし醤油」を少したまして食べるとまた違う美味しさに出合えたりして「お粥ってこんなに多彩なんだね」と嬉しくなるメニューです。暑さで食欲がないんだよね、というアナタ。朝の白良浜を散歩してから、とおきの朝粥はいかがですか。

豆の湯

白浜町1384-15 新地長屋5号
TEL:0739-33-7070
☎ 7:00〜19:00
※水曜日のみ10:00オープン
🔥 火曜日、大雨の日



【リラクゼーションメニュー】

・ボディケア
30分…3,000円
50分…4,500円
70分…5,500円
・フットケア
20分…2,000円
40分…4,000円
・セット
80分 7,000円
・延長
10分 1,000円

【高気圧酸素ルーム】

気圧を戻す約15分が含まれています
一度に4名様までOK
30分 1,200円
50分 2,000円
※リラクゼーションメニューの前後に
使用される場合は半額になります。
・オプション
カラーゲンマシン 300円
(卓上型に限り酸素ルーム内で使います)
※価格はすべて税別

リフレッシュ・リラクゼーションに効果的 体のメンテナンスしますか？

ゆったりと温泉に浸かった後に、ボディケアはいかがですか？もみほぐしによって代謝がよくなりリフレッシュとともにリラックス効果が高くなります。「おすすめはドライヘッドスパとボディケアメニューを組み合わせるセットですね。全身をもみほぐすことで良質な睡眠が得られますよ」
また、人気があるのがアロマトイルを使った全身トリートメント。ホバオイルをベースに4種類のオイルの中から好きな香りを選んで施術していきます。リンパの流れを促すことで血流を良くしていき、疲れを取りながらコリをほぐしてくれます。

Body Care

ホテルシーモアB1F うたたねルーム内
予約:0739-43-1000(代表)
☎ 15:30〜25:00(最終受付24:00)
🔥 無休

高気圧酸素で満たされたお部屋にはいる事で、疲労回復の促進や眠気を取る効果があります。さらに酸素が皮膚の毛細血管まで行き届き、肌細胞の新陳代謝を高めるので肌にハリや潤いをもらい美肌効果もあるといわれています。アンチエイジングにも効果的です。

● 豆の湯
● フィッシャーマンズワーフ白浜

Body Care
(HOTEL SEAMORE内)

SHIRAHAMA

白浜に来たなら新鮮な魚料理を！ 漁師さんの店

「フィッシャーマンズワーフ」です。

地元 湯崎漁港に登録している漁師さん達で構成されている“新鮮魚介が美味しいお店”が、「フィッシャーマンズワーフ」です。漁に出て一本釣りであがった魚を生きたまま届けて、そのまま水槽へ。お客様は水槽で泳ぐ魚を選んで「これで一前のお造りを」とオーダーすることができます。飲食ブースで食事するのもOK、テイクアウトもOKとかなり嬉しいサービス付き。人気メニューは旬のお造りや魚の煮付けなどを選び、ご飯とみそ汁を合わせて自分好みの定食に仕上げるものや、13種類の新鮮海鮮丼！特に丼は観光客だけでなく、魚にうるさい地元のお客様も頻繁に来店されてオーダーする人気メニューです。季節や水揚げによって内容は変わりますが、その日のおすすめがいただけます。

フィッシャーマンズワーフ白浜

白浜町1667-22
TEL:0739-43-1700
☎ 10:00〜19:00
🔥 年中無休
https://fw-sh.com



写真は海鮮丼(特上)1,500円。10〜12種類の魚介がてんこ盛り！



アワビのような歯ごたえと美味しさ！
地元産トコブシは100g 650円



夕焼けに染まる海を見ながら
仕事していると
ロマンティックな気分になるわw

どうすればお客様喜んでくれるか、
いつもいつも考えています

海沿いをジョギングすると超ハッピー
お客様にもおしえてあげたいデス

SHIRAHAMA KEY TERRACE HOTEL SEAMOREをささえるひとびと

FOREIGN STAFF

フロント

グエン レ トゥ チャン
NGUYEN LE THU TRANG

名前のTHU TRANGとは日本語で「綺麗な秋」を意味するそう。秋生まれなんですね？と聞くと「いいえ、2月生まれです」「…」2014年、語学留学で来日、神戸の大学に通った後今年4月にホテルシーモアに入社したチャンさんは日本語、英語、ベトナム語を話します。「世界遺産で和歌山県の事は知っていたけど、白浜は知らなかったの。今では毎日海を見ながら仕事ができる特別感をとても幸せに思っています」お客様に地元の案内がまだ十分でないのに、休日の過ごし方はもっぱら周辺観光地や穴場スポットを自ら歩いて辿っているのだとか。「外国人対応のホテルとして私の存在が必要とされるようにもっともっと努力します！」将来の夢は、ベトナムでホテル経営をする事。にこやかに笑う小柄なチャンさんには、白浜温泉の源泉に負けない程の熱いパワーがみなぎっていたのです。

フロント

サイ チェンイエン
蔡 成彦

「2014年に家族で北海道旅行したことがきっかけで日本が好きになりました」流暢な日本語で話すサイさんはその後、大阪の日本語学校で半年、観光専門学校で2年間学び今年の4月に入社しました。日本の細やかな気遣いがすばらしく、自分も早く身につけたいところだと言います。「日本人のお客様に対して丁寧な接客がまだできていないと思っているので、頑張っているところです」自分に厳しいタイプだと話すサイさんは、ミスがあるのとけっこう長く引きずってしまいがちだとか。そんな時は先輩達があたかくフォローやアドバイスしてくれるのありがたいと言います。「外国人のお客様を任せてもらえるように。頼られるホテルマンに早くなりたいです」日本で旅行関係の起業をしたいと夢を語る彼は、休日もストイックに英語の勉強とジム通いで身体を鍛えています。まずは大きな荷物は彼に任せられそうですね。

フロント

ハレチコ アンナ
KHARECHKO ANNA

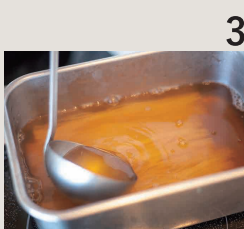
「ロシアと外国の関係があまりよくないから、私は架け橋になりたいと思って日本に来たの」そんな大きなミッションを胸に来日したのは2017年。語学学校で日本語を学んだ後、ホテルシーモアに就職。「敬語がむずかしいですね。お客様が冗談を言った時、どんな風に返せばいいのかわからない」ウデス」確かに。それは日本人でもビミョウ…。ホテルの仕事は忙しいほど楽しい、お客様が多いと世界が広がる感じだと言います。「全ての仕事のお客様のためだと思うと楽しいです。例えば浴衣ラウンジの浴衣を並べることも、ただ並べるのではなくて美しく、見えやすくという事を考えながらしています」ひとつ一つの事を「仕事」だと思わず誰かのためと思えば楽しいのだと。素晴らしい考え方！日本の若者よ、聞いているか！アンナさんの趣味は洋服作り、8歳の頃から消防士のおじいちゃんから教わり、今では下着からコートまで手作りするのだとか。日本とロシアのために頑張る彼女は…美しすぎでした。



<材料>
・そうめん…2束(100g)／・おくら…2本
①そうめんゼリー地
・水500cc、市販のだし(ほんだし等)5g、
淡口醤油50cc、みりん50cc
・粉ゼラチン26gと水50ccを合わせ
10分展す
②つけだれ梅肉
梅干し3個、煮切酒 少々、砂糖 少々
※梅干しは白干しでもはちみつ梅でもOK。
砂糖の量で甘味を調整します。

夏のおもてなし料理

【寄せそうめん】



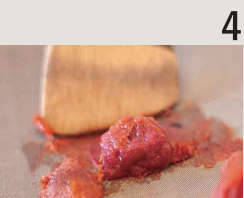
そうめんの束ねた部分を切り
容器に並べ、あら熱の取れた
ゼリー地を流しこみ冷蔵庫で3
時間程冷やす。



寄せそうめんを型から外し、ひ
と口大に切り器に並べる。



①のだし汁を合わせ沸騰させ
たら、水で戻しておいたゼラチ
ンを入れゼリー地を作り、常温
であら熱を取る。



②の梅干しを重蒸して煮切酒、
砂糖で味を整える。オクラは塩で
表面を磨き沸騰したお湯で茹で
たら冷水で冷まし、小口に切る。



そうめんは輪ゴムで5等分に縛
り、沸騰したお湯で1分湯がき、
冷水で冷ます。
Point 輪ゴムはゆるすぎると湯
の中で外れることがあるので4
〜5回ほど巻く

だしは市販のものでも十分ですが、
鰹節を加えると本格的な風味に
変わりますよ。時短術として市
販のそうめんつゆを使ってもOK
です！この場合も鰹節をちょっと
加えると、いい味になります。
料理はね、ほんのひと手間足す
だけですばらしく美味しいもの
になるんです！これ、ほんと。私は
これが言いたい。

総料理長のレシピだ、DON！

ホテルシーモア総料理長 柴田茂光

その2



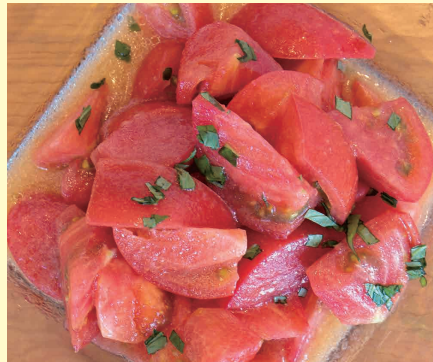
by the ocean
buffet

伊勢ひじきヒロウス旨煮

豆腐の水分を切ったものに細かく
刻んだ野菜を入れたヒロウスに、
食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタ
ミン、ミネラルなどが豊富な伊勢ひ
じきを加えているので、生活習慣
病の予防にもなります。

美容と健康におすすめ！ 夏のメニュー

ビュッフェレストラン「by the ocean」
では、夏野菜をたっぷり使った新メ
ニューが次々と登場しています！旬の
野菜にはその時期に人間が必要とする
栄養分がたっぷり含まれています。
今の季節なら、ほてったカラダを
内側からクールダウンする水分やカリ
ウム、また、不足しがちなビタミンなどの
栄養素がたっぷり含まれている夏
野菜をたくさん摂りたいですね。



ナスとかぼちゃの夏サラダ

食欲不振の解消の他、高酸化作用にすぐれ、
生活習慣病予防にも効果が高いといわれて
います。

トマトのオリーブオイルサラダ

リコピンとビタミンの宝庫であるトマトは夏バ
テ防止、疲労回復の他、脂肪の吸収を抑える
効果があるのでダイエットにもおすすめ。また
肌荒れ予防や荒れた肌を回復してくれる作用
もあるといわれています。

☐ ランチ 11:00〜14:30 70品のお料理やデザート…お一人様(大人) 2,000円(税別)
☐ ディナー 17:30〜22:00 100品のお料理やデザート…お一人様(大人) 3,500円(税別)