

Exploring Thai Herb at Somtam by Khuanjai

タイハーブの説明とソムタムでのハーブ使用料理

食べるエステとも称されるタイ料理には多くのハーブと天然調味料が使われています。
厳選された食材とのコラボレーションによって一層美味しく体に優しいタイ料理をソムタムは提供しています。
タイハーブは代謝を促進し体の免疫力を高めると言われています。美味しい料理を食べて健康促進。
医食同源、免疫力アップで健康で強い身体をつくるのが我々の使命です。

Lemongrass レモングラス Takrai

熱を下げ感染症を治し潰瘍の進行を食い止める効果があります。優れた殺菌作用があり、虫よけにも効きます。
➡ トムヤンクン、鶏肉のレモングラス炒め、ココナッツスープ



Kaffir Lime Leaf こぶみかんの葉 ByMagrood

利尿作用、強壮作用、腰痛の緩和、生理不順の解消等感冒薬としての効果もあります。
➡ トムヤンクン 海老のすり身揚げ

Morning Glory 空芯菜 Packbun

血糖値を下げ糖尿病の予防にも適しています。ほうれん草の約 4 倍のカルシウム、約 5 倍のビタミン A、
約 2 倍のビタミン BC が含まれています。
➡ 空芯菜の炒め物、空心菜の天婦羅



Papaya パパイヤ

青パパイヤには活性酸素を除去する抗酸化能を持つ栄養素が含まれています。ガン予防にも効果があるとされています。
消化酵素が多く含まれダイエット効果もあります。
➡ 青パパイヤのサラダ(ソムタム)

Holy Basil ガパオ Kaparao

強い香りは食欲を増進させます。便秘予防、腹痛治療、ガンの予防、心臓病の予防にも役立つと言われています。
最近話題になっている放射能による DNA 損傷を修復する効果が判明しました。 まさに医者いらずです。
➡ 鶏肉のタイバジル炒め 豚肉のタイバジル炒め 牛肉のタイバジル炒め

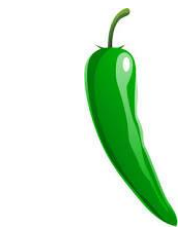


Coconuts Oil ココナッツオイル

植物性オイルのココナッツオイルは便秘解消、免疫力アップ 甲状腺機能改善、認知症予防改善、
糖尿病予防等優れた効果を発揮します。 また同時にダイエット効果もあります。
➡ グリーンカレー 、サーモンのココナッツソース

Tamarind タマリンド

タマリンドに含まれる天然の AHA は皮膚の角質を除去して新陳代謝を促進する効果があります。
抗酸化作用、老化防止、肌の衰えを防ぐ効果もあります。また食欲を抑制する効果もあります。
➡ パッタイ タマリンドのシャーベット



Pepper 唐辛子

カプサイシンの効果により胃炎予防効果があります。血行促進も促します。
➡ グリーンカレー 唐辛子味噌炒飯

Coriander パクチー Pakchee

抗酸化力は大豆の約 10 倍です。鉛などの重金属を排出するデトックス効果があります。
美肌作りや加齢臭改善にも役立ちます。食欲増進効果もあります。
➡ パクチーはお料理につけていませんが、お好みでパクチーを追加オーダーされると
全ての料理がパクチー料理に変身します。

