



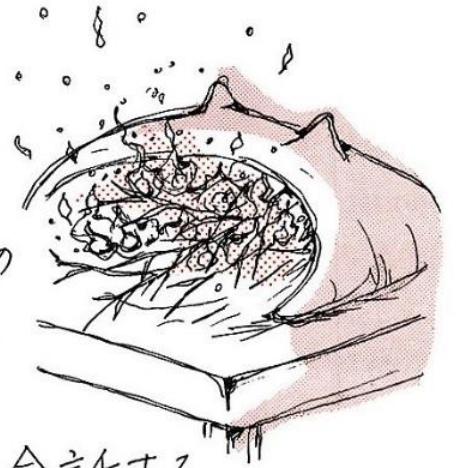
素敵なお一日のスタートを Villa CAMPOで

船戸 博子

Villa CAMPOの朝は小さい。
早朝6時半、Villa CAMPO火田の隣の
ねこ窓に火が入る。

今年の冬はいつも以上に雪がタタク、朝の
冷え込みもきついから、このねこ窓の炎は
うれしい。

窓の煙の匂いをかぎながら火田の野菜と会話する。



霜が降りて朝一番には採れないことも多いけど、安全で新鮮
な野菜を食べていただきたいなあ。

さあ、今から朝食準備！

「ごはんが一番のおくすり」、パーソナル薬膳会では、ご自分の体質に
合った食べ方の提案と、食材のシートをお渡ししています。
しかし… Villa CAMPOにお泊りいただいた方は知っています。
パーソナル薬膳会に出る夕飯もすごいいけど… 朝食もおいしい
んだよってこと。

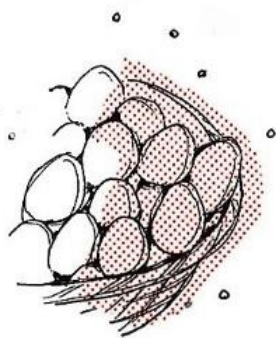
朝食は一日のスタートを切る大切なご飯なので、皆さんが素敵なお
一日のスタートが切れるようにご用意しています。

朝ごはんを抜く方も多くいらっしゃいますが、食べると体温が上
がり、何よりエネルギーが出てきます。

TKG(たまごかけごはん)??と驚かれる方も

あるかもしれませんが、土鍋で炊いたふんわり
ご飯に、パカッと卵を割って、モフッと食べていただく。
この卵も自家製、毎朝の産みたて卵なんです。

にわとりさんたちのエサも畑の野菜、キッチンの残り
野菜、くず米に米ぬかですから、卵の黄身の色の
美しいこと。白身の盛り上がること。美味しい!って感嘆の
声が上がります。



薬膳粥は、大棗、朝鮮人参、枸杞子、霊芝、
香茸など、漢方薬と生のお米から作ります。

生薬は、その時々で変わりますが、食べてくださる
みなさんのお身体を考えながら作っています。

塩やしょうゆは使わず、無塩でお作りします。身体がじんわりと
温まり、何とも言えない深い旨みが大好評です。



フォッカチャは、国産小麦と天然酵母を使って手作りしたもの
です。これもなかなか人気があります。

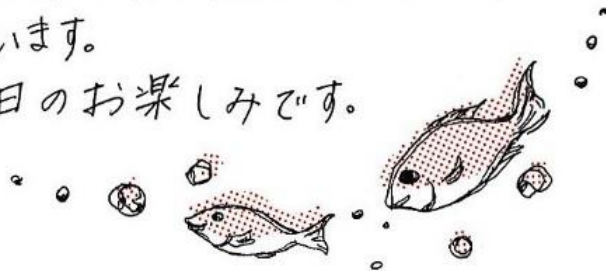
6. オーブン焼き ..

ストーブのココットにお魚とお野菜の自家製ソースをかけて
オーブンでじっくりと焼き上げています。

お魚やソースはこれもまたその日のお楽しみです。

7. コーヒー or ハーブティ ..

その日の気分でお選びいただいています。



1. 漢方茶

一日のはじめに口にしていただくおぐすりです。
飲んでいただく方に合わせて、処方をしております。



2. スムージー

抗酸化作用のあるビタミンEをたっぷり
含んだアーモンドミルクの中にアボカドや
季節の果物を使って作ります。
もちろん作り置きは一切いたしません。
毎朝新鮮なものをお召し上がりください。



3. ヒポクラテススープ

「食事で治らない病気は医者でも治せない」
——これは「医学の父」こと古代ギリシャの医学者・
ヒポクラテスが残した言葉です。大量の野菜を丸ごと
使用してお作りしています。塩分は一切入っていません。



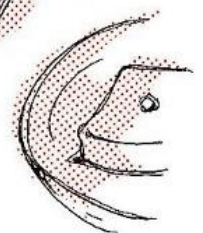
4. お膳 旬の野菜サラダとごま豆腐

ごま豆腐は、丁寧に時間をかけて練り上げて作ります。
白だったり、黒だったり…時には自家製豆腐が
出ることもあります。
その日のお楽しみですね。



5. 主飯 (TKG、薬膳粥、フオカッチャ)

皆さん迷われます。だってどれも魅力的だから。
連泊される方は、日替わりで選ばれます。



いかがですか？

この朝食は Villa CAMPO にお泊りいただいた方だけの
特権なのです。

毎朝何かとバタバタしてしまいがちですが、お泊りのお客様には
ゆっくり時間をかけてお食事していただき、その日一日がよき日と
なるようにしっかりエネルギーチャージしていただきます。

一食一食、一ローロが、あなたらしく生きることにつながるように
「おくすりなごはん」を提供していきます。

Villa CAMPO 宿泊プラン

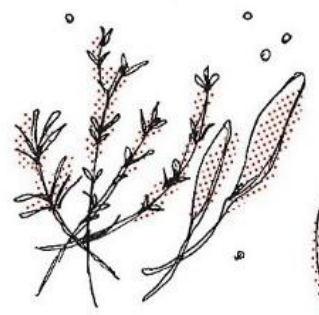
(朝食代は金額に含まれています)

1泊2日・・・13,000円

2泊3日・・・20,000円

7泊8日・・・53,000円

14泊15日・・・91,000円



昼食代・・・1,000円(祝休日...1,500円)

夕食代・・・3,000円

パーソナル薬膳会・・・10,000円