



CONRAD
OSAKA

CONTACT
コンラッド大阪
マーケティングコミュニケーションズ
大塚 妙香
木村 彩音

TEL: 06-6222-0163

Email: OSACI.PR@conradhotels.com

コンラッド大阪
海外で注目を集める食習慣、栄養価の高い魚介類を食す
「スーパーシーフード」ビュッフェで健康的な春夏を



【2023年3月16日】コンラッド大阪(大阪市北区中之島、総支配人マルコ・ティラフェリ)は、春から初夏に向けて美味しく健康的なカラダづくりを目指しながら、ミネラル豊富で栄養価の高い海藻、魚介類を存分にお召し上がりいただける「スーパーシーフード」ランチ&ディナービュッフェを3月16日(木)より開催します。地上200メートルからの絶景が楽しめる「アトモス・ダイニング」にて、彩り豊かなシーフード料理を心ゆくまでお召し上がりください。

近年、栄養やバランスが特に豊富な食品を効率よく摂ることができるとして人気を誇る「スーパーフード」。海外では、健康的な食習慣の一環として魚介類を週に2~3回摂取することが理想的といわれており、良質な脂を含むことや栄養価が高いことから、スーパーフードを引用して「スーパーシーフード」を食事に取り入れることが徐々に注目を浴びています。今回、総料理長 山田智樹(やまだともき)は、海藻、貝や魚などのシーフードをふんだんに使用しながらサラダやソース、ドレッシングにも取り入れた、栄養たっぷりで健康的なビュッフェをご提案します。

シェフお勧めの前菜「初鰹のレアサラダ トマトと茄子 ガーリックソース」は、旬を迎えるさっぱりとした赤身が特徴の初鰹を藁で炙ってたたきにし、焼茄子とトマトを、レモンやハーブ、ガーリックなどのドレッシングで合わせた爽やかな味わいです。鰹に含まれる吸収率の良い動物性食品(肉や魚など)に含まれる「ヘム鉄」や、「ビタミンB12(神経および血液細胞を健康に保つための栄養素)」は、貧血予防にも効果が期待されます。そのほか、「オメガ3(DHA/EPA)」という人間の体内では作ることのできない必須脂肪酸が含まれているサーモンをマリネし、香ばしくローストして砕いたアーモンドと白味噌のソースでいただく「サーモンのマリネ アスパラガス クレソン 白味噌とア

ーモンドのソース」、高タンパクかつ低脂肪で血中コレステロールや中性脂肪を低下させる「タウリン(アミノ酸の一種)」が豊富な蛸を海藻やアンチョビ、レモンのソースで酸味のあるテイストにアレンジした「根セロリと蛸のサラダ 海藻のレムラードソース」など、色鮮やかな野菜とシーフードのコンビネーションが味わえます。ランチ&ディナーともにインパクトのあるシーフードのディスプレイも合わせてお楽しみください。

さらに、タイ料理 ヤムウンセンの材料である春雨を、食物繊維が豊富な海藻麺に置き換えることで低カロリーに仕立てた「海藻麺のヤムウンセン風」は、海藻麺のプチプチとした食感がクセになる一品。噛むほどに味わいが広がるエビ、イカの風味と、食欲を増進させる辛味もご堪能ください。また、魚介を使用した代表料理、低カロリーで高タンパク、さらにビタミン、ミネラルなどバランスよく栄養が摂れる「ブイヤベース」もご提供します。ブイヤベースに欠かせないサフランには、糖質の代謝を助けるビタミンB1が多く含まれており、エビ、イカ、白身魚、アサリ、ムール貝などの魚介やガーリックと煮込むことで、より贅沢な味わいをもたらします。またカービングコーナーでは、資源と環境に配慮した漁法で獲られたサーモンを、海藻をたっぷり練りこんだ塩釜でローストし、ふっくらとした身をコクと酸味あるソースでいただく「サーモンの海藻岩塩焼き 亜麻仁オイルのサバイオンソース」を目の前でカットしてお届けします。

スイーツコーナーでは、スーパーフードにちなんでカカオを使用したボンボンショコラ3種や、オレンジット、タブレットチョコレートが登場します。さらに、ブルーベリー、チェリーなどその時々旬のフルーツを使用した季節のタルトやスイーツでビュッフェ台を華やかに彩ります。春から初夏にかけて気分も上がる季節、魚介尽くしの栄養たっぷりの食事で健康的なカラダづくりを目指しながら「スーパーシーフード」ランチ&ディナービュッフェをご堪能ください。

「スーパーシーフード」ランチ&ディナービュッフェ

期間	2023年3月16日(木)～
時間	ランチ: 11:30～14:00 ディナー: 平日 18:00～21:00 / 土日祝 18:30～21:30
場所	アトモス・ダイニング(40階)
料金	ランチ: 平日 6,500円 土日祝 7,200円※4月29日(土)～5月7日(日)は祝日料金 ディナー: 平日 8,000円 土日祝 8,600円※4月29日(土)～5月7日(日)は祝日料金
URL	https://conrad-osaka.hiltonjapan.co.jp/plans/restaurants/lunch-dinner-buffet/atmos-2303
ご予約	HPもしくは、お電話 06-6222-0111 (代表)にて承ります。
メニュー	ランチ約50種類、ディナー約60種類。コーヒー・紅茶付き。



山田 智樹 (やまだ ともき) 総料理長

2001年、イタリア料理レストランからキャリアをスタートし、各地のレストランや外資系ラグジュアリーホテルで経験を積む。2017年4月、コンラッド大阪 開業と同時にオープンしたシーフードグリルレストラン「C:GRILL(シーグリル)」の料理長として就任。その後ホテルのスーシェフを兼務。2022年11月、コンラッド大阪の総料理長に就任。ゲストの期待を超えたものを提供するという情熱のもと、産地や旬にこだわって厳選した食材、卓越した技術と繊細なセンス、そして創造性溢れるこだわりで、ゲストの感性をインスパイアする格別な食体験を提供。現在、ホテル内すべてのレストラン&バー、バンケット施設の調理部門を統括している。

※大阪府のガイドライン規定に従って営業しています。

※営業時間は状況により予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※表示料金には税金・サービス料が含まれます。

※ビュッフェは、お子様(6歳から12歳)は大人通常料金の半額、5歳以下は無料ご利用いただけます。

※画像はイメージです。

※表示の内容および料金は、仕入れ状況により、予告なく変更になることがあります。

参考文献:

[厚生労働省「e-ヘルスネット まずは普段の食生活を見直そう」](#)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」

[水産庁「水産物に含まれる成分と機能」](#)

[農林水産省「海の恵みを食卓に ～魚食の復権～」](#)

文部科学省「[第2章 日本食品標準成分表 PDF\(日本語版\)](#) 藻類、魚介類」

文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

###

コンラッド大阪について

水都大阪の新たなランドマーク「中之島フェスティバルタワー・ウエスト」の最高層階(33～40階)に2017年6月9日に開業したコンラッド大阪は、ビジネスとプライベートをシームレスに楽しみ人生の歓びを謳歌する「スマート・ラグジュアリー・トラベラー」をターゲットとした次世代型のスマート・ラグジュアリーホテルです。“Your Address in the Sky - 雲をつきぬけて-”をコンセプトに地上200メートルから壮大なパノラマビューを眼下に見渡すホテルには、50㎡～の広さを誇る客室(164室)、天下の台所大阪らしさとコンラッドならではのインスピレーションに満ちた4つのレストランとバー&ラウンジ、最新鋭の設備を備える2つのバンケット施設、スパ、プール、フィットネスクラブ、ウエディングチャペルなど、充実の設備を擁しています。コンラッド大阪は、人と人、人と街、アート、そして文化をコネクトし、従来のラグジュアリーを超えた正真正銘のラグジュアリーを提供します。コンテンポラリーテイストと和の伝統が融合したアート作品を散りばめたコンラッド大阪に足を踏み入れた時、ゲストはインスピレーションを感じ、そこに新たなスマート・ラグジュアリーが生まれることでしょう。コンラッド大阪に関する詳細は、conradosaka.jp をご覧ください。

コンラッド・ホテルズ&リゾーツについて

ホスピタリティ業界のグローバルリーダーであるヒルトンの1ブランドとして、世界5大陸に45軒のホテルを展開している[コンラッド・ホテルズ&リゾーツ](#)は、コンテンポラリーなデザインや先進的なイノベーション、キュレーションアートで、新しいことに挑戦する世界中のお客様の感性を刺激します。またコンラッドでは、ローカルや世界の文化に触れながら、お客様に満足いただけるサービスを体験することができます。コンラッド・ホテルズ&リゾーツのご予約は、公式サイト(<https://conrad.hiltonhotels.jp/>)または業界をリードするヒルトン・オナーズの[モバイルアプリ](#)から。ヒルトンの公認予約チャネル経由で直接予約した[ヒルトン・オナーズ](#)会員には、すぐに利用できる特典をご用意しています。

最新の情報はこちらをご覧ください。

stories.hilton.com/conradhotels, www.facebook.com/conradhotels, www.instagram.com/conradhotels, www.twitter.com/conradhotels