

ティアが伝えたい思いを送ります。

TIA Mail

ティア メール



「土に命と愛ありて-ティア」は、安全な食材～旬の無農薬・有機野菜～と素材の味を大切にしています。生産者と輪になって、お客様が安心して楽しく食事が出来るやすらぎの場所でありたい、と願っております。



ティア 家族のテーブル

今治店



土に命と愛ありてティア家族のテーブルは無農薬野菜と無添加調味料を使った本物の自然食レストランです。



米・野菜はすべて**無農薬無化学肥料の有機栽培**のものを使っています。



調味料はできる限り、**化学合成添加物の入らない、昔ながらの自然な作り方**をしているものを使います。



肉・卵は飼料にまでこだわり**抗生物質などの薬品を使っていないもの**



調理加工品は使わず、ひとつひとつの材料の**確かなもので、デザートまで手づくり**します。



生産者の想いの詰まった**食材の生命を活かす料理**を心を込めてお作りいたします。



自然食



ティアは自然食レストランです。自然食とはなんでしょう？人間が作り出した化学合成物などの自然界に存在しないものを排除した食のありかたを言います。農薬・化学肥料・化学調味料・添加物など、これらのものは、確かにたくさんの食物を流通させるのに役立ってきました。でもそもそも自然界にないものなので、人の身体はそれを排除しようとします。それでも排除しきれないものが蓄積していろいろな不調や病気の原因になります。自然食とは、そういう**身体に負担をかけない、身体を癒す食事の事**を言います。

You are what you eat!



あなたはあなたが食べたものでできている。食べ物は、単にエネルギー源ではなくて、それは分解され、全身にゆきわたり、身体のあらゆる組織や臓器の一部となることがわかってきました。食べたものは、あなた自身となるのです。

ビタミン・ミネラル

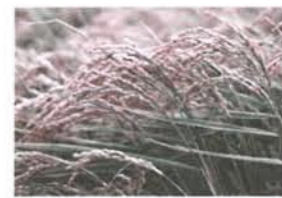


現代人は、たくさん食べていても栄養失調といわれます。ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素はよほど気をつけて食事をとらないと不足し身体の不調の原因となります。ティアでは**有機で育てられた力のある野菜**をたくさん食べていただくために料理を毎日工夫します。

手づくり

ティアはすべて**素材から手作り**しています。加工済食品は長期の保存に耐えるように添加物を入れたり、高温で殺菌消毒したりしています。また、**素材にどんなものを使っているか不明の部分が多い**ということもあります。加工の過程で、多くの栄養や大切な酵素(エンザイム)が失われてしまうことも問題です。効率よくたくさんの料理をつくらうとしたら加工品を使えばかんたんですが、ティアは**まず野菜を洗うこと**から始めます。手間ひまかけて、**生きたお料理を提供**することがティアの使命だと考えるからです。おいしい、おなかいっぱい、だけでなく、**身体と心を癒すお料理**をティアはご用意いたします。

玄米の力



玄米を食べてみて下さい。白米よりは少し噛みごたえがあります。玄米は**ほぼ完全食品**です。しっかりと噛んで毎日食べると**体調が変わってくるのが実感**できます。

旬を食べる意味



“旬”がなくなったといわれる現代。一年中何でも食べられるようになり、便利になりました。でも“旬”には**大切な意味**があります。暑い夏にできるキュウリやトマトには**身体を冷やしてくれる働き**があります。有り難いですね。でもそれを冬に食べると**身体が冷えて**しまいます。寒い冬には、**身体を温めてくれる根菜類**が“旬”です。
自然は本当に絶妙だと思います。