

超豪華に  
身体を刺激

1

## 七つ星のホテル

いま私は、海へずっと伸びた道路を歩いている。気候は暑いから、からっとして快適だ。しかし、慣れない日本人にとって、強い日差しが身体にこたえてくる。前方には、空に向かって巨大なホテル(1)。へー、これが旅行ガイドによる世界で最高級のホテルなのか! すべての部屋が

スイートルームで、1泊料金がなんと最低22万円という。

ここは、近年人気を博している中東のドバイ。アラブ首長国連邦(UAE)を訪れる機会があった。前もって情報を調べ、せっかくの機会なので、くだんのホテルに立ち寄ったというワケ。ただし、アポイントがなければ入れない。入口でガードマンにブロックされてしまう。

## 世界のジュウフエ

私が予約したのは、最も押さえやすい朝食である。インターナショナル・ビュッフェの形式で、レストランの名前は「JUNTSUI」。オペレータとの話によると、刺激的で楽しめるはずと。確かに、純粹で透明感が感じられる雰囲気だ。世界各地のバラエテ



ぼんどう ひろし  
板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、著書に「肥満脱出大作戦(南山堂,2006)」など

イに富むデイツシユが並ぶ。私は少量ずつ、すべての料理を食べてみることに。

フランス、イタリア料理もあれば、中国や韓国などオリエンタルフードも。一流のシェフが工夫を凝らしたものなのだろう。コクやまろみみのバランスがよい極上の味に舌鼓を打つことができた(2)。

## 香辛料を活用

数十種類を試食しながら、冷静に分析してみることに。いずれも、本来の素材をうまく生かしている。豪華に見えるが、脂分は少なめで、カロリーはそれほど高くない。客の好みを聞き、いろいろな香辛料を活用している。

たとえば、ショウガ、チリソース、ゴマ油、ピネガ、ナムプリックパオ(唐辛子入りのタイ味の香辛料)など。「山椒は小粒でもぴりっと辛い」と言われるように、ちよつと気の利いたスパイスで、味が引き締まる。身体もしゃきつと元気になる。

気候がホットだからこそ、逆に汗をよくかいて、気化熱で身体を冷やすとよい。スパイス量は、よい塩梅で。医学的に、カプサイシン受容体を刺激すると、代謝が盛んになり、身も心も健康への道をたどることになるだろう。



2