



サラダ（ヤム）や炒め物、カレーなどのランチビュッフェは90分でゆったりと。

タイハーブや野菜が香る、ヘルシーなタイビュッフェ。



### サイアムセラドン銀座店

☎03・6228・7783

野菜ソムリエの横井友美加さん監修のビュッフェは、パクチーなどの野菜やタイハーブの恵みがたっぷり。それらの独特な味わいを活かし、現地ホテルで腕を磨いたチェンマイ出身のシェフが、本場の調味料を用いて仕上げる。「ハーブやスパイスは脂肪燃焼や代謝促進に効果あり」（土田さん）。約18種類の料理が並び、どれも絶妙な辛さと奥深い味わい。



上・タイハーブとピーナッツなどを葉っぱに包み、甘辛いソースをかけて食べる「ミヤンカム」も人気。下・本場の雰囲気漂う、エキゾチックな調度品に囲まれた店内。

Data

MAP A4-a

夜はアラカルトのみ。▶中央区銀座2-4-6 銀座Velvia館7F 11:00～15:00 (14:00LO)、土日祝～16:00 (15:00LO)、17:00～23:00 (22:00LO) 不定休 48席 禁煙

### 春のおすすめ野菜

タイには古来、料理や薬としても重宝されてきたハーブや野菜が豊富。右から『こぶみかんの葉』、青汁の原料である『カナー菜』は共にビタミンが多く美肌に◎『レモングラス』は脂肪の分解を促す作用が』。

