

個人の体質やその日の体調に合わせてメニューが変わる！？  
話題のアーユルヴェーダを取り入れたパーソナルチェックで、その人に合ったメニューを提案  
年末の疲れを癒す、日本初の“パーソナルヴィーガンレストラン”  
「PEACE TABLE」12月1日（水）にグランドオープン



飲食店・デリバリー専門店を経営する株式会社エフ・エフ・アルファ（本社：東京都新宿区、代表取締役：渡辺 真人）は、個人の体質や体調に合わせてメニューをカスタマイズする、日本初のパーソナルビーガンレストラン「PEACE TABLE」を2021年12月1日（水）に東京・渋谷にてグランドオープンします。

「PEACE TABLE」は近年健康法として注目を集めているインドの伝統医学・アーユルヴェーダを取り入れ、入店後に行うパーソナルチェックの結果をもとに、個人の体質や体調に合わせたメニューを提案する、日本初のパーソナルヴィーガンレストランです。

パーソナルチェックでは、自身の体質について18個の質問項目をチェックすることで、アーユルヴェーダの3つの生命エネルギータイプ「VATA（ヴァータ）」・「PITA（ピッタ）」・「KAPHA（カパ）」に分けられ、それぞれのタイプに合わせたメニューをご提案。自分に合ったタイプの中から、お好きなメニューをお選びいただけます。

またメニューは、星付きレストランでも使用されている熟成野菜や淡路島産の採れたての野菜をふんだんに使い、野菜の美味さを極限まで引き出した料理を提供します。野菜の斬新な組み合わせや深みのある味わいは、これまでのヴィーガン料理につきまっていた「ヘルシーだけど味気ない」、「贅沢感がなくて、ご褒美に思えない」というイメージを大きく覆す一皿です。

ぜひ、パーソナルカスタマイズされた健康的で美味しいヴィーガン料理をお楽しみください。

## ■アーユルヴェーダとは？

アーユルヴェーダとは、5000年の歴史がある世界最古の医学とも呼ばれているインドの伝統医療で、「ドーシャ」と呼ばれる3つの生命エネルギー「VATA (ヴァータ)」・「PITA (ピッタ)」・「KAPHA (カパ)」が、人間の心身の健康を司るという考え方です。日本でも、近年アーユルヴェーダの考え方が浸透しており、食事や香りなど生活の一部にアーユルヴェーダを取り入れる方も増えてきています。

「PEACE TABLE」では、3つの生命エネルギーの中で最も不足しているタイプをパーソナルチェックから導き出し、そのエネルギーを補うメニューを提供します。

## ■メニュー

### VATA (ヴァータ)

風と空のエネルギー要素を意味する VATA。VATA が乱れている人は、冷性・軽性・動性・速性・乾燥性の作用が過剰になっている可能性があります。肌が乾燥している、体が冷えるなどの不調を感じている人に当てはまるタイプです。VITA の乱れを整えるときは【甘味・酸味・塩味】を多く、【苦味・辛味・渋味】を控えるのがベストです。

### <ランチメニュー>

#### ・ URUOI BOWL ¥2,800 (税込)

VATA の乱れには、調理されたデリを中心にナッツやフルーツをたっぷり。

ボリューム感もあり、様々な味わいが楽しめる大満足の一皿です。

(ドリンク・スープ・デザート・カフェ付き)

#### ・ Curry plate ¥2,800 (税込)

適度なスパイス・米の甘味・煮込み料理で VATA を整える、クセになる味わいのカレーが楽しめます。

(ドリンク・スープ・デザート・カフェ付き)

#### ・ 根菜のボロネーゼ ¥2,800 (税込)

豆乳のシュレッドチーズとごぼうと生姜のガーニッシュを添えたボロネーゼ。

ごぼう・レンコン・椎茸をたっぷりトマトで煮込んだソースともちもちのパスタの相性は抜群です。

(ドリンク・スープ・パン・サラダ・デザート・カフェ付き)



URUOI BOWL



Curry plate



根菜のボロネーゼ

## <ディナーメニュー>

### ・ COURSE VATA ¥5,800 (税込)

甘味と酸味をきかせたデリとドレッシングが VATA の乱れを整えるコースメニュー。  
ハンバーグソースには【甘味・酸味・旨味】のトマトソースを合わせました。



aperitif

本日のスープ

サラダ (ビーツのドレッシング)

前菜 (冷・温盛り合わせ)

ハンバーグ (根菜のトマトソース)

本日のデザート

カフェ

## PITTA (ピッタ)

火と水のエネルギー要素を意味する PITTA。PITTA が乱れている人は、熱性・鋭性・軽性・液性・油性の作用が過剰になっている可能性があります。肌が炎症している、お腹がゆるいなどの不調を感じている人に当てはまるタイプです。PITTA の乱れを整えるときは【甘味・苦味・渋味】を多く、【辛味・酸味・塩味】を控えるのがベストです。

## <ランチメニュー>

### ・ ODAYAKA BOWL ¥2,800 (税込)

PITTA が乱れているときには冷ます作用のある生野菜で苦み野菜を取るのがベスト。  
色とりどりの野菜の旨味を楽しむことができる一皿です。

(ドリンク・スープ・デザート・カフェ付き)

### ・ Salad plate ¥2,800 (税込)

甘・苦・渋をバランスよく組み合わせた淡路野菜のサラダ。

自家製パンと一緒に召し上がりください。

(ドリンク・スープ・デザート・カフェ付き)

### ・ キャベツのカルボナーラ ¥2,800 (税込)

苦み野菜のキャベツを使ったヴィーガンカルボナーラ。

もちもちのパスタ麺とキャベツの旨味がギュッと詰まった濃厚ソースがクセになる一品です。

(ドリンク・スープ・パン・サラダ・デザート・カフェ付き)



ODAYAKA BOWL



Salad plate



キャベツのカルボナーラ

### <ディナーメニュー>

#### ・ COURSE PITTA ¥5,800 (税込)

ハーブの爽やかさと甘味のバランスの良いデリとドレッシングが PITTA の乱れを整えるコースメニュー。  
ハンバーグソースには【苦味野菜】のキャベツを使ったクリームソースを合わせました。



aperitif

本日のスープ

サラダ (ミックスハーブのドレッシング)

前菜 (冷・温盛り合わせ)

ハンバーグ (キャベツのクリームソース)

本日のデザート

カフェ

### KAPHA (カパ)

地と水のエネルギー要素を意味する KAPHA。KAPHA が乱れている人は重性・冷性・遅性・油性・安定性の作用が過剰になっている可能性があります。全身のだるさ・むくみが出たり、痰・鼻水が増えるなどの不調を感じている人に当てはまるタイプです。KAPHA の乱れを整えるときは【辛味・苦味・渋味】を多く、【甘味・酸味・塩味】を抑えるのがベストです。

### <ランチメニュー>

#### ・ SUKKIRI BOWL ¥2,800 (税込)

KAPHA が乱れて重く感じる時には、豆類を多くとり、生姜の力で消化力を UP。

ひよこ豆のコロッケや生姜の酢漬けなど、たくさんの味わいが楽しめる飽きない一皿です。

(ドリンク・スープ・デザート・カフェ付き)

#### ・ Hummus plate ¥2,800 (税込)

乾燥ひよこ豆から作るフムスは、KAPHA の乱れを整えるのに最適。

ピーズ・イエローパプリカ・枝豆の3種類の味わい深いフムスをお楽しみいただけます。

(ドリンク・スープ・デザート・カフェ付き)

※フムスに使用している食材は、季節により変わる場合がございます。

### ・キノコのクリームソース ¥2,800 (税込)

トリュフが香る、苦み野菜のキノコを4種類使った濃厚クリームソースのパスタ。  
パスタ麺とキノコの旨味が詰まったクリームソースがよく絡まり、濃厚な味わいが楽しめます。  
(ドリンク・スープ・パン・サラダ・デザート・カフェ付き)



SUKKIRI BOWL



Hummus plate



キノコのクリームソース

### <ディナーメニュー>

#### ・COURSE KAPHA ¥5,800 (税込)

【甘味・酸味・塩味】を控えめにシスパイスと豆を中心としたデリが KAPHA の乱れを整えるコースメニュー。  
ハンバーグソースには相性抜群のキノコをふんだんに使ったクリームソースを合わせました。



#### aperitif

本日のスープ

サラダ (オリーブオイル)

前菜 (冷・温盛り合わせ)

ハンバーグ (キノコのクリームソース)

本日のデザート

カフェ

### ■店舗概要

店名 : PEACE TABLE 渋谷道玄坂店

住所 : 東京都渋谷区道玄坂 1-14-9 ソシアル道玄坂 1F

電話番号 : 050-5570-4906 (※ご予約も可能です)

### ■株式会社エフ・エフ・アルファについて

「生産者と共に、お客様を第一に考え、食に関わる全ての人の新しい未来を想造し続ける」を企業理念に、和食料理や薬膳料理を中心とした外食を都内にて展開しており、2021年12月に日本初となるパーソナルヴィーガンレストラン「PEACE TABLE」をオープン。また、昨年6月よりコロナの影響を受けデリバリーに参入。直営店1店舗から始まり、デイバリー生パスタ専門店「和パスタのお店 わたりあん」や極上の赤身肉が味わえる「肉と米ハジメ」、スイーツデリバリー「ケーキ屋本舗」など複数ブランドを展開している。

## ■会社概要

本 社：東京都新宿区西新宿区 4-32-13 西新宿フォレストアネックス 506

代表者：代表取締役社長 渡辺 真人

設 立：2010 年 8 月 2 日

資本金：50,000,000 円

U R L：<https://ff-alpha.com/>