



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

2018年が明けたかと思うともう1ヶ月が過ぎようとしています。去年もいろいろ目標をたてていたはずなのに、何を成し遂げることもなく終わってしまいました。今年もボケボケしているとあっという間にまた1年が終わってしまうので、強制的にでも何かを始めようとタイ語を習うことにしました。一応、一般に「ポーホック」というタイ文部省認定の小学校6年生レベルのタイ語能力テストには合格しているのですが、取得してから20年近くなります。その間、読み書きをちゃんとしたことはなく、すっかり文法も忘れていました。そもそもギリギリで運よく合格したようなもので、基礎ができていませんでした。タイ語の会話も、タイに住んでいればうまくなるのかと思ったら全然…。その辺は、共感してくださる方も多いのではないでしょうか。

私はフェイスブックをやっていて、野菜の情報など役に立ちそうな情報をマメにのせるようにしています。野菜の情報に反応してくる人は割と限られているのですが、「タイ語を習い始めました」には、ビックリするくらいの反応がありました。ほとんどの人が「えらいですねえ」と言ってくれます。いや、本当にえらかったらもうとっくに上手になっているはずなんですけど…。まあ、過去はどうしようもないこととして、それでもこの年から勉強を始めるということにどうやら感心してもらえたようです。私が習い始めたと知って、「じゃあ、私も！」と刺激を受けて同じように勉強をスタートさせようとしている人もいます。やるべきことを黙々と一人でできればいいのですが、人って弱いものですよ～。誰かに励ましてもらったり、褒めてもらったりしてやっとならぬこともあるということです。

今年は、もう一つ、なんとか10キロ程度のミニマラソンに参加したいと思っています。まったく運動は好きではないというか、はっきり言って大嫌いなのですが、健康のためにある程度の運動をしなければいけないと体がずっと訴えています。昨年は、もっとフィットネスにマメに通うと言い続け、明日からは、来週からはと思いつつ1年が過ぎてしまいました。必ずしも走る事が体にいいとも思っていないのですが、マラソン大会というのは、わかりやすい目標ではあります。タイでは、毎週どこかしらでマラソン大会が開かれていますので、時間がないとかタイミングが合わないというのも言い訳にできません。今年は大会に出ると「私も！」と、タイ語の勉強より多く仲間が現れました。とりあえず3月にある「AEON Mini Marathon 2018」の5キロにでも出てみようと思っています。見かけたら声をかけてください。

さて、健幸料理の店「SALADee」の2月の特別メニューのお知らせです。

■■■ SALADee 2018年2月特別ランチメニュー ■■■

サラディーのランチセットは、スープ、週替わりメイン、小皿3品、フルーツがついて200バーツ。また、アラカルトメニューのご飯、麺、パン類にプラス60バーツでセットにもできます。週替わりメインメニューは、下記の通りです。

1月29日～「鶏味噌そぼろご飯」

定食やお弁当のメニューで人気のそぼろご飯です。12月にあった盆踊りのブースでおにぎりの具に鶏味噌そぼろを入れてみましたら、とても好評でした。ご飯にぶっかけて食べてみたいというリクエストがありましたので、特別メニューで出すことにしました。

2月5日～「グリーンカレーパスタ」

読売新聞国際版で月に1度、「食彩バンコク」というコラムを書かせていただいております。1月12日号で紹介したのがグリーンカレーパスタです。記事にするのに、パスタにするかうどんにするか素麺にするかちょっと悩んだのですが、SNS映えと申しますか、写真うつりがよさそうなのでスパゲッティにしました。グリーンカレーは、麺類にもよく合います。当店らしく野菜もいっぱい、ちょっと上品でありながらなかなかのボリュームになっています。

2月12日～「とろとろ卵のせチキンライス」

オムライスというのは、あこがれのような気持ちとなつかしく切ない気持ちとが混じりあう料理です。オムライスが日本で生まれた洋食だからでしょうか。オムライスを語ると、映画「タンポポ」の話が出てきます。オムレツがのったチキンライスが出てきて、そのオムレツにナイフをいれるととろとろと卵が流れてご飯を覆い、オムライスになるのです。こうしたオムライスや有名店のオムライスにあこがれていろいろトライしましたが、美味しくするコツは、卵を3～4個とバターや油をたっぷり使うことだったりします。健康料理的にはどうかあというもあり、店のスタッフの腕前の限界もあるので、気分はオムライスなチキンライスにしました。

2月19日～「肉野菜炒め」

ふつ～に野菜炒めです。このふつ～の野菜炒めというものを実はちゃんと提供したことがなかったように思います。

2月26日～「トマト味噌うどん」

日本人は長寿にもかかわらず野菜をあまり食べていません。年々減る傾向にあり、長寿の記録も他国にどんどん追いつかれています。1日300gも消費できていないのですが、地中海沿岸の国は日本人の倍以上食べているところがたくさんあります。体格の違いもあるでしょうが、一つには、トマトを上手に使っているからでしょう。煮込み料理がたくさんありますし、トマトソースも多用されています。スパゲッティを食べるのにもトマトソースを使うことが多いですね。同じ麺料理で日本を見ても、蕎麦やうどん、そうめんなど野菜が使われることはあまりないですね。トマトパスタのように何気なく野菜を摂取できたらと、地中海を見習ってトマトたっぷりうどんをお出します。パスタのようにソースをかけるのではなく、しっかり汁もたっぷりのうどんです。おたのしみに！

それぞれ夜のスペシャル料理としても召し上がっていただけます。ランチに来られない方も夜にぜひいらしてください。ただし、事情により変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。



ヘルシー＆ハッピーな食のおもしろ空間「SALADee」

495/14-15 Silom Plaza GF, Silom Road, Bangrak 10500

(シーロムとナラティワートの交差点。駐車場有。BTSチョンノンシー3番出口から徒歩5分)

日本酒をたのしむ会@SALADee**第13回 (その2) 2月2日(金)**

「味噌」をテーマにした料理と秋田のお酒の飲み比べをします！

いずれも19時～ 会費 1,600バーツ(お酒を飲まず食事だけの人は1,000バーツ)

ご予約・お問い合わせは、081-836-6350 または saladee.aosawa@gmail.com 青澤まで



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

SALADeeの新企画「細か過ぎるドレスコードパーティー」にどうぞ！ 第1回目は、この原稿を書いている時点ではまだで、みなさまが読まれている時点では終わっているのですが、テーマは「オードリーヘップバーン」です。

第2回は、3月24日(土)にテーマ「ジュリアナ風バブルファッション」で開催します。実は、すでに一部の方に案内を出したのですが、当初は「ジュリアナ風80年代バブルファッション」と題しておりました。すると、某KOOOGのパートナーの方から、ジュリアナは彼の学生時代に間違いなく90年初頭なので、80年代バブルというのは微妙に違いますとご指摘いただきました。そうでしたっけ？ 私は、1988年に入社してすぐにバブルでしたが、その時にバブル文化を牽引していたのがジュリアナ東京だったように思うのですが？？？調べてみたら、ジュリアナ東京のオープンが1991年5月で、1994年8月までの営業でした。「バブル時代」というのは、1991年の2月までなのだそうで、それでいくとジュリアナは、バブル後だったんですね～。記憶っていい加減なものなんですね～。あ、私の記憶が・・・ですが。

さて、健幸料理の店「SALADee」の3月の特別メニューのお知らせです。

■■■ SALADee 2018年3月特別ランチメニュー ■■■

サラディのランチセットは、スープ、週替わりメイン、小皿3品、フルーツがついて200パーツ。また、アラカルトメニューのご飯、麺、パン類にプラス60パーツでセットにもできます。

3月5日～「豚のタイショウガ焼き定食」

ランチ定食の人気メニュー「豚の生姜焼き」をちょっとタイ風にアレンジしました。タイ風といっても、味は和食の線を外していません。何がタイ風かというと、「タイショウガ」を使っているのです。タイショウガとは、「カー」「ナンキョウ」「ガランガル」とも呼ばれるショウガ科のハーブです。タイ料理の「トムカーガイ」のカーです。このトムカーガイ、日本語で「ココナッツミルクのスープ」と訳されることが多く、カーは無視されてしまっているのですが、カーの風味が勝負のスープとも言えます。消化を助け、胃腸の調子を整えたり、抗がん効果、抗アレルギー効果が期待されます。風味は、ふつうの生姜よりスッキリした爽やかさを感じます。そんなタイショウガを使った豚肉をモリモリ、ついでにキャベツもモリモリどうぞ。

3月12日～「男殺し丼!? オイルサーディン丼」

魚で丼ものを何かとネットで探していたらやたら目についた「男殺し丼」というネーミングの料理。どうやら作家の森瑤子氏のエッセイや小説で紹介されていたようです。サーディンをアレンジするのは、「深夜食堂」の漫画の中でも登場します。間違いなく美味しい食材ですよね。シンプルな料理なので、店で出すのもどうかと思ったのですが、何より自分が食べてみたいのでランチで出すことにしました。小説そのままではなかったので、ちょっとアレンジを加えています。

サーディンは、骨ごと食べられるので、カルシウムをたっぷりとることができますし、コレステロールを中和させたり、脳の活性化を助けたりするDHA(ドコサヘキサエン酸)もしっかりとれます。

3月19日～「サイウアとバジルのスパゲッティ」

定番メニューになりそうな予感のスパゲッティです。サイウアとは、チェンマイソーセージとも呼ばれるハーブたっぷりのソーセージです。長くてくるくるに巻かれて売られているソーセージをみたことありませんか？

初めて食べた時は、モソモソして苦手だと思ったのですが、美味しいお店のものは美味しい！ 当店で、ミニサイズのサイウアを定番のおつまみとして提供していますが、これをパスタに使ってみました。パズルもたっぷり、これがまたよく合うんです。

3月26日～「ツアイントウ(四川風そぼろ)」

去年は、パクチーなどタイ料理がずいぶん流行ったな～という感じでしたが、今度は、四川が来るかも？ なのだそうです。4月7日・8日に新宿で「四川フェス」が開催されます。花山椒のピリッと痺れる感じにはまる人が急増中だとか？

そこで何か四川料理をと考えて思い出したのが、台湾料理の四川風そぼろ(ややこしくてすみません)「ツアイントウ(蒼蠅頭)」です。渡辺直美がテレビで紹介したとネットで話題になった料理です。台湾にも四川にも行く予定がなければ、自分で作るしかない！ ということで作ったら、ホントにおいしい！ せっかくですからみなさんにも食べていただきます。ご飯がガンガンすすんでしまいますよ～。

それぞれ夜のスペシャル料理としても召し上がっていただけます。ランチに来られない方も夜にぜひいらしてください。ただし、事情により変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

ついでのようになんですが、四川フェスの宣伝をちょっと。実は、主催者の中川氏が知り合いで、当店のサイトも彼に作成してもらったもので、とっても応援しているのです。駆けつけたいのですが、タイ正月にからませた旅行に出てしまって日本には行けなくて残念です。以下、四川フェスのサイトから抜粋(<http://meiweisichuan.jp/sisen-fes2018>)

四川フェス

By 四川フェス実行委員会

2018年4月7日(土) 11:00～17:00 4月8日(日) 10:30～17:00
【入場無料・雨天決行】 新宿中央公園

昨年日本初として「四川フェス」を開催。2万人以上の四川料理を愛する方たちにお越しいただきました。今年はさらにパーアップし、場所を新宿に移し、二日間の開催を行います！四川フェスは世界最大の消費者主導の四川料理の「祭り」です。四川料理のおいしさや中華料理の奥深さを広めたい！そんな熱い思いをもったメンバーで「東京を再び赤く染める！」を合言葉に、盛り上げていきます！

四川フェス実行委員会：中川正道



ヘルシー＆ハッピーな食のオモシロ空間「SALADee」

495/14-15 Silom Plaza GF, Silom Road, Bangrak 10500
(シーロムとナラティワートの交差点。駐車場有。BTSチョンノンシー3番出口から徒歩5分)

日本酒をたのしむ会@SALADee

第14回 3月2日(金) 19:00～ テーマ「大人のひな祭り」

会費 1,600バーツ(お酒を飲まず食事だけの人は1,000バーツ)

ご予約・お問い合わせは、081-836-6350 または saladee.aosawa@gmail.com 青澤まで



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

ソングラウンのご予定はお決まりですか？ 旅行のために働いているような私は、去年のソングラウンが終わった途端にポルトガルと決まっておりました。その時点で、同行希望者が何人かいたのですが、それぞれに理由ができて行けなくなりましたので、川島と2人だけの旅になります。2人だとたくさん食べられないのが悩みです。

ポルトガルに行くタイ人はそれほどいないだろうからと、航空券の予約をのんきに今年になってからやったら大変！ ポルトガルへは直行便がないので乗り換えになるのですが、乗り換え地のヨーロッパの各都市への飛行機がいっぱいなのです。遠いからビジネスクラスへアップグレードをと目論んでいたのですが、アップグレードなんてお話にならない状態、チケット取れただけありがたいという状態でした。乗り継ぎ時間をいれて約18時間の旅、、、みなさん、ご旅行の準備はお早めに。

来月号では、元気に旅行レポートができればなあと思っています。おたのしみに！

さて、健幸料理の店「SALADee」の4月の特別メニューのお知らせです。

■■■ SALADee 2018年4月特別ランチメニュー ■■■

サラディエーのランチセットは、スープ、週替わりメイン、小皿3品、フルーツがついて200バーツ。また、アラカルトメニューのご飯、麺、パン類にプラス60バーツでセットにもできます。

4月2日～「冷やしラーメン」

暑くなってきましたので冷たいものをと一思案してラーメンに決定！ 健幸料理の店でラーメン？ と言われそうですが、野菜たっぷりにすればいいんじゃないでしょうか。ラーメンが体に悪いといわれるのは、油と塩分のせいで、麺自体は、別に白米食べるのとあまり変わらないと思います。実際にインスタントラーメン産業の創始者である日清の安藤百福さんは、毎日チキンラーメンをお昼に必ず食べていたそうですが、96歳まで長生きされました。食べ方次第かと思えます。

冷たいラーメンといっても汁ありと汁なしがあります。友人が「汁なしのサラダラーメンみたいなのは冷やし中華の延長でイメージできるし家でも作れそうだけど、冷たいスープのは、あまり食べる機会がなさそう」と言うので、スープありの冷やしラーメンにすることにしました。でも実は、最近、ラーメン亭のメニューに登場したのです。一応、ラーメン亭とはちょっと違った野菜たっぷりの予定です。ラーメン亭にあるくらいですから、日本でも出している店が結構あるのかなと調べてビックリ！ ウィキペディアによると、山形と福島郷土料理とあるではないですか！ ご存知でした？ しかも半世紀以上も前からあったんです。

山形県では、「栄屋本店」というラーメン屋で、お客さんが「夏は冷たい蕎麦を食べるんだから、ラーメンも冷たいのを食べたい」と言ったのをきっかけに、1年の歳月をかけて冷たくてもスープも油もかたまらないラーメンを開発、1952年に「山形名物冷やしらーめん」を出したそうです。一方、福島県では、やはり1952年に会津の食堂「いしやま」で誕生しました。冬に訪れた女性客が、風邪で食欲がなかったために、ラー

メンを水で洗って食べさせたのが発祥だと言われています。山形と福島とでどっちが先だとか、うちが本場だとか、そんな争いはないのでしょうか？ 山形と福島に敬意を払いながら、冷やしラーメンに挑戦してみたいと思います。

4月9日～11日「ガパオおにぎらず」

12日からソクラーン休みをいただきますので、9日の週の営業は、3日だけとなります。みなさんもお忙しいでしょうから、さっと食べられるものがないかなあというのと、暑いのでタイっぽいものをということで、好評のガパオおにぎらずにします。おにぎりではなくおにぎらずにすることで、具沢山で食べられます。

4月17日～「鶏飯」

「鶏飯」でカオマンガイを思い出す方もいるかもしれませんが、「けいはん」と読む鹿児島の郷土料理があるのです。鹿児島といっても、正確には本土から約380kmにある奄美大島の名物で、昭和天皇が絶賛されたという逸話も残っています。鶏肉、シイタケ、錦糸卵、ネギ、パパイヤの漬物などがのったご飯に熱々の鶏ガラスープをかけて食べるお茶漬けのような料理です。私は、屋久島に行った時のホテルの朝食で初めて食べました。なんでもっと全国で流行らないのかと不思議になるほど美味しかったです。ソクラーンの時期には、タイでもカオチューという冷たいお茶漬けのようなご飯を食べます。カオチューもいいのですが、冷たいものばかりでも・・・と思い、熱くてもスルスルと食べたい鶏飯を提供することにしました。

4月23日～「ポルトガル風リゾット」

ポルトガル料理というあまりなじみがないかもしれませんが、米料理やシーフードが多く、日本人によく合う料理が多いのです。個人的にポルトガル旅行を記念して(?)リゾットを用意します。旅行で美味しさのヒミツをしっかりゲットしてきたいと思っています。

4月30日～「鯖カレー」

店のメニューにチキンカレーとカレーうどんはあるのですが、それとは別にカレーを出すと、やはり喜ばれます。今回は、カレーに鯖を使ってみます。これがなかなか合うのです。シーフードカレーの一種だと思っていただければ納得でしょう。和風にするかインド風にするかスリランカ風にするかオリジナルでいくか・・・もう少々、悩ませてください。

それぞれ夜のスペシャル料理としても召し上がっていただけます。ランチに来られない方も夜にぜひいらしてください。ただし、事情により変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。



ヘルシー＆ハッピーな食のオモシロ空間「SALADee」

495/14-15 Silom Plaza GF, Silom Road, Bangrak 10500
(シーロムとナラティワートの交差点。駐車場有。BTSチョンノンシー3番出口から徒歩5分)

<日本酒をたのしむ会@SALADee>

第15回 (その1) 5月4日(金) (その2) 6月7日(木) 19:00～ テーマは未定

会費 1,600バーツ(お酒を飲まず食事だけの人は1,000バーツ)

ご予約・お問い合わせは、081-836-6350 または saladee.aosawa@gmail.com 青澤まで



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

ソクランでポルトガルに行って来ました。毎年、「ソクランはどこに行きますか？」という会話がなされますが、どこに行くにも「なぜそこに？」とよく聞かれます。「ポルトガルって何があるの？」とも聞かれましたが、去年のタスマニアよりは身近なようで、「いいな〜！」という反応も多かったです。他に「ポルトガル料理、まずいよ」という衝撃の発言がありました。「何を食べても塩辛かった」「マクドナルドに入ってホッとした」と、1人だけの意見ならたまたま入った店のせいなり本人の好みの問題だろうと思うのですが、同じような発言を数人していたのでちょっとショックでした。

いざ、ポルトガルに到着して食べた最初のポルトガル料理は、参加したランチ付1日ツアーの食事でした。団体さん向けのレストランのようで、ちょっと不安に思いながら恐る恐る口にしたら・・・美味しい！しょっぱくなんかいいです。でもその後も新しい料理を口にすると、最初の一口目は、どうしても恐る恐る口に運んでしまっている自分がおりました。人の発言にそんなに影響を受けてしまっている自分が笑えましたが、それもこれも数少ない食事の機会に美味しいものだけを食いたいという欲からくるものでもあります。

ポルトガル料理は、バカリヤウという鯖を使った料理が多く、その鯖はカチンカチンの塩漬けにされているので、この塩抜き加減によって料理の塩梅が変わってくるようです。魚介類や米を使った料理が多いので、日本人に合います。大航海時代に香辛料で大儲けしたはずですが、ポルトガル料理にはそれほど香辛料は使われておらず、シンプルな味付けのものが多いというのも日本人に合うようです。肉料理も多く、豚肉の他、ウサギやヤギなどが使われることもあります。煮込みが多いのも特徴かもしれません。個人的には、タコ料理とポルト名物のトリッパという臓物の煮込みが気に入りました。他にも現地で食べた味をしっかりと記憶してきましたので、SALADeeのメニューにも反映させていければと思っています。

さて、SALADeeの5月の特別メニューのお知らせです。

■■■ SALADee 2018年5月特別ランチメニュー ■■■

サラディエーのランチセットは、スープ、週替わりメイン、小皿3品、フルーツがついて200パーツ。また、アラカルトメニューのご飯、麺、パン類にプラス60パーツでセットにもできます。

4月30日～「鯖カレー」

トマト味がポイントの鯖カレーです。鯖とカレーは意外に合います。

鯖には、血液をサラサラにするDHAやEPAがたっぷり！ DHAは、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果があり、脳の発育や認知症予防に役立つと言われています。また、EPAは、血栓を溶かしたり血管を広げたりする働きがあるので、動脈硬化や高血圧を防ぐと言われます。このカレー1杯で1日に摂取したいDHAやEPAの理想量をほぼクリアできます。スパイスもたくさん入っていますので、高価で効果なサプリより体にいいかも！？

5月7日～「野菜多過ぎ!? 甘辛豚丼」

ランチはがっつりしっかり食べたいという声も多いので(逆の声もありますが)、豚肉にがんばってもらいます。でも健幸料理の店なので、しっかり野菜も入れちゃいます。

そういえば・・・「豚汁」は何と読みますか? 「とんじる」が当たり前だと思っていた私は、「ぶたじる」というお客様がいたので、読み方を知らないんだなあと思っておりました。ところがその後も何人も「ぶたじる」というお客様がいたので調べてみると、地方によるものだったのですね～。「ぶたじる」は少数派で、主に西の方でしたが、間違いですよと指摘しなくてよかったです。

「豚丼」も「とんどん」「ぶたどん」の二つの呼び方があるようです。呼び方だけでなく、2つの種類があるようです。一つは、北海道十勝地方の郷土料理で、こちらはまぎれもなく「ぶたどん」です。もう一つは、2003年のBSE問題で牛丼の代わりとして登場したもので、こちらは「とんどん」「ぶたどん」の二つの呼び方があるようです。今回、ランチで提供するのは後者の牛丼風豚丼です。野菜いっぱいにして有名チェーン店の味に近づけるのか???

5月14日～「蒸し鶏のパワーサラダ」

豚ときたら鶏でしょう・・・ってことで蒸し鶏です。あっさり系ですが、ボリュームいっぱいのサラダですのでかなり満足度は高いはずです。筋トレ中の方やアスリート、ダイエットの方におすすめです。梅ドレッシングかトマトごまドレッシング、お好みをお選びください。

5月21日～「ウニクリームパスタ」

なじみの業者さんからウニを安く入手させてもらえることになりましたのでトライ。ただ、まだ確定ではないので、急に変更になったらごめんなさいです。

5月28日～「和風ハンバーグ」

ランチの人気メニュー「ハンバーグ」をお出しします! これまでミニバーグや鯖バーグなど変わりバーグばかりでしたので、誰にも喜ばれそうなふつうのハンバーグは初めてかもしれません。普通と言ってもそこは健幸料理の店、野菜のみじん切りは加えますが、ありきたりの豆腐ではなく、よりヘルシーな雑穀をさりげなく入れて、自然に健康になれるハンバーグに仕立てます。

それぞれ夜のスペシャル料理としても召し上がっていただけます。ランチに来られない方も夜にぜひいらしてください。ただし、事情により変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。



ヘルシー&ハッピーな食のオモシロ空間「SALADee」

495/14-15 Silom Plaza GF, Silom Road, Bangrak 10500

(シーロムとナラティワートの交差点。駐車場有。BTSチョンノンシー3番出口から徒歩5分)

<日本酒をたのしむ会@SALADee>

第15回 (その1) 5月4日(金) (その2) 6月7日(木) 19:00～ テーマは未定

会費 1,600バーツ(お酒を飲まず食事だけの人は1,000バーツ)

ご予約・お問い合わせは、081-836-6350 または saladee.aosawa@gmail.com 青澤まで