



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

2017年も最終コーナーですね。10月は、また黒一色に染まるのでしょうか。休みも多いので、生活のリズムが乱れやすくなりそうです。年末に向けて送別会や忘年会など飲み会の機会も増えるでしょう。雨季から乾季へと季節が変わる時期でもありますので、体調管理には、十分ご注意ください。

また、日本人会のバザーや盆踊り、日本人学校の運動会などにぎやかなイベントもあります。SALADeeでも10月7日(土)の日本人会のバザーでブースを出しますので、ぜひお立ち寄りください。さらに日本人学校の運動会(小中とも)には、特製弁当をご用意します。10月1日からご注文を受け付けますので、奥様とご相談のうえ、どうぞご予約ください。

🍱 運動会向け特製弁当メニュー 🍱

(1) 運動会用おたのしみ弁当 300パーツ

9つに仕切られたボックスでいろいろ楽しめます。ミートボール、ちらし寿司など3種の玄米ご飯、サラダ、別容器で空心菜団子など

(2) 麻婆豆腐弁当 250パーツ

人気のメニューをお弁当にしてみました。本格四川風麻婆豆腐、玄米ご飯、春雨サラダ、杏仁豆腐など

(3) お父さんのミックスフライ弁当 by 「トンカツさくら」 200パーツ

ボリューム満点！ サラディーのご飯では物足りないというお父さんのために「トンカツさくら」のお弁当と一緒に販売します。トンカツ、エビフライ、白身フライ、角煮、和風一口ハンバーグ、白米など

(4) おとうさんの鶏照り焼き弁当 by トンカツさくら 200パーツ

ミックスフライ弁当の一部を鶏照り焼きにしていますので、ボリュームはたっぷり！

お問合せは、081-836-6350 青澤まで、お申込みは、SMSでお名前、弁当名と個数をお願いします。

■■■ アスリートフードマイスター(5) ■■■

先月号では、私の登山を例に本番1週間前の食事「グリコーゲンローディング」について解説しました。今月は、本番当日の食事について述べてみましょう。アスリートにとって、体の資本を作る日頃の食事はとても大事なのですが、本番当日に何をどのタイミングで食べるかというのも非常に重要になってきます。スタミナをつけて疲労を軽減し、万全の力が出せるようにするためでもあります。食事のせいでそれまでの努力がぶち壊しになることもあるのですから、何をいつ食べるか、ぜひ意識していただきたいと思います。

本番の日は、縁起を担いで朝からかつ丼！ バランスよくカレーライス！ スタミナをつけるために焼き肉！ なんて張り切って食べようとしてはいませんか？ よほど強靱な胃袋と神経を持った人でなければ、これは逆効果です。それまでの努力が台無しとなりかねませんのでご注意。

運動に必要なエネルギーは、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンという物質がエネルギー源となります。グリコーゲンは、炭水化物(糖質)から合成されますので、エネルギーを満タンにするためにも、運動前にしっかり補給する必要があります。ですからご飯、パン、餅、うどん、パスタなどがおすすめです。果物は糖質だけでなく、ビタミンも補給できるので合わせて食べるといいですね。

ただし、体にいいからと日頃食べられない玄米などの雑穀ご飯は、食物繊維が多く、消化に時間がかかったり、慣れないと下痢の原因になる場合もありますので避けた方がいいでしょう。また、当然ですが食べ過ぎは胃に負担がかかりますし、体重増加にもなりますので、腹八分目は守ってください。

しっかり食べたいものとして炭水化物をあげましたが、避けたいものとして脂質があります。脂質は、消化に時間がかかるだけでなく、胸やけや腹痛をひきおこす原因にもなります。上記のかつ丼、カレー、焼き肉はもちろんNGですが、炭水化物でも料理法によって脂質をとることになりますので注意が必要です。たとえば、ご飯の場合にチャーハンやツナマヨおにぎりは避けた方がいいでしょう。パンもクロワッサンやデニッシュなどバターやマヨネーズの多いものはNG、食パンの場合でもマーガリンよりはジャムを選びます。うどんも天ぷらうどんではなく、カうどんなどがいいでしょう。パスタは、どうしても油を使うことが多くなりますが、スープパスタや和風ソースなどにして、できるだけ油を控えるようにしましょう。さらに腹痛、食中毒の原因となるような生魚や生野菜は控えた方がいいでしょう(果物はOK)。

運動前に消化・吸収を終えるためには、3時間前に食事を済ませます。3時間以上時間があるなら日頃の食事と同じ内容で、炭水化物を増やしておかずを減らします。時間がない場合は、1時間から1時間半前におにぎりやサンドイッチ、脂質の少ない菓子パン、うどんなど、30分から1時間前の場合は、砂糖入りの飲料や飴、ゼリー飲料など少しでも糖質補給をします。

私の登山の場合、日頃から朝食は食べないと、出発が午前4時だったので、朝食は食べずに前夜にしっかり食べました。朝は、飴やビスケット、アミノバイタルとスポーツ飲料でのりきりました。そもそも日頃の運動不足でへろへろだったので、この食事法でどれだけサポートされたのかわかりませんが、食事面はきちんとしているから大丈夫という自信を持てることは、気が弱くなりかけた時に大きな力となりました。

みなさんは、どんなスポーツをされていますか？ マラソン、ゴルフ、バスケット、テニス、自転車などなど、種目によって多少の違いはありますが、この食事法を理解して、あとは日頃から食べ物との相性をチェックして本番を迎えるとよいかと思います。



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11回(その2) 10月6日(金) 19:00~

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)

第11回は、長野を代表する酒、1662年に創業した伝統のある蔵の「真澄」です。自然に恵まれた信州諏訪で、諏訪大社のご宝物「真澄の鏡」を酒名に冠した酒をじっくり味わってみましょう。今回は、豆腐料理をメインにした健幸料理となります。もちろん冷奴ばかり食べるわけではなく、しっかり動物質も出しますのでご安心を。

第12回(その1) 11月2日(木) (その2) 12月1日(金) 内容未定

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★

いつもこのテラテラのメ切を過ぎてからヒーヒーしている自分は、書くのが好きなのか嫌いなかわからなくなります。それなのにまた1つ、月1のコラムを増やしてしまいました。読売新聞の東南アジア版で「食彩ばんこく」というコラムを担当することになり、10月後半(この原稿書きの時点では未定)に第1回が掲載されました。目にされた方もいらっしゃるでしょうか？ 今現在、WOM Bangkokで野菜の記事、ダコとダコタイでヤマモリの広告記事を担当しています。同じような料理記事のようですが、それぞれに特徴がありますので、目にすることがありましたら読んでいただければうれしいです。

メ切やネタ探しに四苦八苦しているのは私だけではないようで、先日、テラスグループのメンバーが顔を合わせた時に、みな同じようなことを言っておりました。どうにかすれば宣伝になりますが、ちょっといい加減になってボロが出ると逆効果です。まあ、私の記事なんてそんな読んでいる人は少ないし・・・なんて思っていると、ふとした時に意外な人から感想や意見があつたりして、うれしいような複雑な気分になります。人に読んでもらうというのは、なかなかの緊張感をもって書くことになりますので、それが勉強にもなっているのだと、そんな機会はありがたいと思いつつながら書くのがいい(書くしかない)ようです。

・・・と、こんな前置きを書いているのは、この先、テラテラでは何をネタにしようかな～と煮詰まっているからでもあります。川島に、「続けられそうなものがいっぱいあるだろう、ランチメニューの説明するだけでもいろんな情報があるだろう」とアドバイスをもらったので、そのまんまアドバイスに従って(何も考えていないともいうか?)、試しに11月のランチメニューを並べてみたいと思います。

その前に運動会お弁当の宣伝です。日本人学校運動会向け、小中両方提供します！！

☐ 運動会向け特製弁当メニュー ☐

(1) 運動会用おたのしみ弁当 300パーツ

9つに仕切られたボックスでいろいろ楽しめます。ミートボール、ちらし寿司など3種の玄米ご飯、サラダ、別容器で空心菜団子など

(2) 麻婆豆腐弁当 250パーツ

人気のメニューをお弁当にしてみました。本格四川風麻婆豆腐、玄米ご飯、春雨サラダ、杏仁豆腐など

(3) お父さんのミックスフライ弁当 by 「トンカツさくら」 200パーツ

ボリューム満点！ サラディーのご飯では物足りないというお父さんのために「トンカツさくら」のお弁当と一緒に販売します。トンカツ、エビフライ、白身フライ、角煮、和風一口ハンバーグ、白米など

(4) おとうさんの鶏照り焼き弁当 by 「トンカツさくら」 200パーツ

ミックスフライ弁当の一部を鶏照り焼きにしていますので、ボリュームはたっぷり！

お問合せは、081-836-6350 青澤まで、お申込みは、SMSでお名前、弁当名と個数をお願いします。

■■■ SALADee 2017年11月特別ランチメニュー ■■■

サラッ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。

10月30日～「野菜たっぷり天津飯」

ランチの話で天津飯と聞いてドラゴボールを思い出す人は少ないでしょうが、中華料理だなと思う方は多いと思います。ところが、天津飯は、中国の天津どころか中国大陸に存在しない料理です。似たような料理に芙蓉蟹(かに玉)やカニのっていない芙蓉蛋があります。もちろんそれがオリジナルなのでしょうが、ご飯や麺にかけるということはないようです。中国で食べたことがあったとしたら、逆輸入のようなもので、日本人のリクエストで作られたものと思われます。サラッディーの天津飯、夜はかに玉として単品料理でお出します。予算の関係でカニではなくカニカマになりますが・・・。

11月6日～「じゃんじゃん麺(スパゲッティ)」

ジャージャー麺(炸醬麵・ジャージアンメン)は中国の料理で中華麵を使っています。盛岡のじゃじゃ麺はジャージャー麺をヒントにして作られたうどんを使った料理、ではパスタを使ったら? ということで、勝手に「じゃんじゃん麺」と命名。中華風なパスタも意外に美味しい、たっぷりの野菜も一緒にじゃんじゃん食べてください。

11月13日～「白身魚のきのこクリームソースとパセリご飯」

メニューの中で好評の白身魚のクリームソース、秋を感じられるようキノコたっぷりでお出します。

11月20日～「焼き肉サルサ丼」

たまには、サラッディーでも肉をガッツリ食べたい! でもヘルシーなのがいいというムズカシイご注文がよくあります。そこでたっぷりのサルサと一緒に食べていただきます。肉とサルサはメキシカンのトルティーヤでもよく食べられる相性バッチリな組み合わせです。

11月27日～「ミニキノコ鍋と芋ご飯」

鍋の季節になりました! ホクホク芋ご飯と一緒に。ちょっと中華風なキノコ鍋です。

料理名一つでも話題は広がるものですね。しばらくこのシリーズでまいります。夜も特別メニューでお出しますのでぜひいらしてください。



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12回(その1) 11月2日(木) (その2) 12月1日(金)
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)

ちょっとクリスマス気分も出そうかと、第12回は、オリーブオイルと日本酒のマリアージュを楽しみます! でも健幸料理の店なので揚げ物は出ません。油ギトギトの料理ではありませんのでご安心を～!

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★

あっという間に師走ですね。なんて言っている間に年を越してしまうのでしょうか。年末年始は、SALADeeは12月27日～1月3日までお休みをいただきます。

12月のイベントとしては、日本人会主催の盆踊りがあります。お盆じゃないのに盆踊り…。タイでは、屋外でイベントをするなら乾季がベストシーズンですね。前国王のお誕生日を祝うという意味もあったようです。輪になって踊るタイの踊りをラムウォン(รำวง)と言うそうで、「ラムウォン盆踊り大会」と銘打たれて2年に1度開催されています。前回は2014年でしたが、昨年は、喪中につき中止。その前もデモやら洪水やらで中止になったことがあったので、すんなり開催できるというのはありがたいことなのですね。今年は、日タイ修好130周年という記念すべき年で、特別企画として日タイの演舞共演が行われたり、約60の飲食・企業展示ブースが出店、1万人の入場者をめざし盛大に催されます。

日タイ修好の記念の年だからなのか、各自治体にも要請があり、秋田県として出店することが決まりました。料理は、私が担当します。何をどれだけ売っていいのかわからないのですが、とにかくすごい行列になるので、簡単に売り買いできてすぐ食べられるものが多いようです。そこで秋田名物の横手焼きそばと秋田こまちを使った丼ご飯(ちらし寿司と炊き込みご飯の予定)を出すことにしました。

会場は、浴衣姿の人もたくさんでとてもにぎやかで華やかな雰囲気となります。最後は花火もあがるそうですから、ぜひ、ご家族やお知り合いと一緒に参加して、秋田県ブースをのぞいてください！

「日タイ交流ラムウォン盆踊り大会 2017」

日時: 2017年12月16日(土) 16:00 開場(18:00 頃からイベント) 21:00 終了

会場: タイ国立競技場(BTS ナショナルスタジアム駅)

入場料: 60 バーツ (前売りは日本人会他、当日券もありますが並ぶので前売りがおすすめ)

■■■ SALADee 2017年12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。週替わりメインメニューは、下記の通りです。

12月4日～「トムヤムご飯」

トムヤム味のご飯をちらし寿司風に飾った料理です。トムヤムスープに使うハーブをアクセントに、野菜や卵なども加えて食べやすくしています。タイ料理には、似たような混ぜ混ぜしながら食べるご飯はいくつかありますが、これはSALADeeのオリジナルです。

日本から来たお客さんのためにトムヤムスープを注文して、ふと気がつくとなんか静かだな～と思ったら、必死にハーブを食べていた・・・ということはありませんか？ あるいは、ご自身がそんな経験をした方もいるかもしれません。食べてはいけないわけではありませんが、硬いのでふつうは食べません。日本的に

は、そんなものは取り除いて出して欲しいところですが、ギリギリまでその香りを楽しむためなのでしょう。これらのハーブは直接口にしないでスープを飲むだけでも十分に高い効能を得られます。過去に報道された記事をご紹介します。

トムヤムクンががん抑制に効果あり（平成12年12月18日読売新聞朝刊より全文引用）

京大教授ら研究 香味野菜に有効成分【バンコク17日＝長谷川聖治】

タイを代表する料理の一つ、辛いエビ入りスープ『トムヤムクン』に極めて高い抗がん作用のあることが京都大、近畿大、タイのカセサート大学の十七日までの研究で分かった。研究者は同スープに使われる生薬には、これまで知られているベータカロチン、ビタミンCより抗がん作用の高い物質が含まれており、がん予防に有効な料理としている。京都大農学部の大東肇教授（食品生命科学）らは、タイの消化器系のがん発生率が、日本をはじめ他のアジアや欧米諸国に比べて半数以下であることに着目。タイ人が料理などに多用する香辛料やハーブなど百十二種類の食材について、体内の過酸化を抑制する効酸化作用や、がん細胞を抑制する作用などについて調べた。その結果、トムヤムクンの独特の味、風味を演出するのに欠かせない香味野菜のナンキョウ（タイショウガ）、レモングラス、カフィライム（コブミカン）の葉に著しい抗がん作用があることを発見した。ナンキョウ、カフィライムの葉は生薬としても使われ、ベータカロチンの数十倍から百倍の効酸化作用がある。またレモングラスも消化器系がんを引き起こす細菌などの殺傷能力が高いことを確認した。研究チームのカセサート大学のスラワディ博士は『さらに研究が必要だが、これらの成分は比較的少ない量でもがん抑制効果のあることも分かっており、他のビタミンも豊富なトムヤムクンはとても健康的な料理と言える』と話している。

12月11日～「サーモンのホイル蒸しと豆ご飯」

この季節にはやっぱり食べたいサーモン。ヘルシーに野菜やキノコと一緒にホイル蒸しにしてお出しします。豆ご飯と一緒にどうぞ。

12月18日～「鶏もも肉のコンフィ」

クリスマスが近くなるとごちそうとして鶏もも肉を思い出すのは、世代なのでしょう。子供心に骨付きの鶏もも肉はとても豪華な料理で、誕生日やクリスマスがとても楽しみでした。そんな鶏もも肉をちょっと大人の感覚でいただきます。コンフィとは、フランス料理の調理法で食材を油や砂糖などに浸してじっくり調理し、長く保存できるようにした料理です。鶏もも肉に下味をつけて時間をかけてじっくり調理することで、肉がやわらかくうまみもしっかり味わうことのできる贅沢な料理です。今年1年の感謝を込めて破格の通常ランチのお値段でお出しします。

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！



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12回(その2) 2017年12月1日(金)

第13回(その1) 2018年1月11日(木) (その2) 2月2日(金)

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★

2017年も大変お世話になりました。

2018年がみなさまにとってより良い年になりますようお祈り申し上げます。

本当に走り回った感のある師走でした。みなさんは、1年の締めくくりの月をどのようにお過ごしになられたでしょうか。年末年始は、SALADeeは12月27日～1月3日までお休みをいただきます。1月4日から通常営業となりますので、新年会などにどうぞご利用くださいませ。

12月は、日本人会主催のラムウオン盆踊り大会に翻弄されていました。日タイ修好130周年の記念にあたる年で、秋田県としてブースを出すことになり、タイ国秋田県人会「蔭の会」の幹事を務めております私も料理担当として協力させていただきました。

まず何を出すのかが二転三転。「横手焼きそば」を出したいという県人会の意向でしたが、冷えたらおいしくない、目玉焼きの作りおきはできないから現地で作らなければならないというのが問題でした。毎回参加しているという方が、とにかくものすごい人で長い行列ができるから、なんでもいから早く出せるものにした方がいいと言われました。そこで、焼きそばは断念して、作りおきできる秋田名物はないのか？ ということになり、「バター餅」や「ずんだ餅」を出そうということになりました。

「バター餅」とは、バターが練りこんである餅で、バターの効果で日がたっても柔らかく、バターの香りとまったり感が美味しい餅なのですが、一体、カロリーはどうなるんだろうかと思うと、個人的には怖くて手がでないスイーツです。「ずんだ餅」は、枝豆日本一をめざしている秋田県をアピールするのにちょうどいいと思われましたが、どうも仙台のイメージを払拭できないようで、結局、この2つとも却下され、やっぱり横手焼きそばだよねと振り出しに戻ってしまいました。

あと、あきたこまちを使った料理を出そうということで、おにぎりを予定していましたが、これも作るのが大変なので、カップご飯でちらし寿司とか炊き込みご飯がいいのではないかとということになりました。これまた食べやすい方がいい、祭りでちらし寿司という気分ではないという意見が多く出て、結局、おにぎりを作ることになりました。なんだか秋田県人、私を含めて優柔不断が多いようです。

とにかく売れば売れるらしいので、できるだけたくさん売ろうと、おにぎり1000個分、米50キロを用意しました。これだけの量ですから、研ぐのも一苦勞、炊くのも一苦勞。当日は、スタッフ3人におにぎりを任せましたが、「もう無理！」と途中でキレられて、結局、600個しか作れませんでした。こっちだってキレたい！ 焼きそばは、400食分、店で具とそばを調理して、現地で目玉焼きを焼いて盛り付けて出しました。

当日・・・目の前にできた行列にクラクラ、覚悟していたけれど、ここまでとは思わず、息つく間もないほど4時から9時まで売りまくっていました。それほどお待たせすることなくお渡しできていたと思うのですが、行列が途切れることはありませんでした。行列が長くて遅くて怒り出すお客さんがいるのではとハラハラしましたが、みなさん、並ぶこと自体がお祭りの一つだと思ってくださっているのか、笑顔で買ってくださったのがありがたかったです。一度体験して要領がわかりましたが、もう一度やるかどうかとなると、そんなこと考えられないくらいに疲れが残っております。

■■■ SALADee 2018年1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4日～「鮭と卵の味噌粥」

正月休みで疲れた胃腸にやさしいお粥をお出します。七草粥をそろえるのは難しいですが、それにかわる野菜もたっぷり、お店ではあまり出すところの少ない卵入りの味噌のお粥です。

1月8日～「焼き野菜カレー」

何かのコマーシャルの「お節もいいけど・・・」がすっかり刷り込まれていて、お正月はカレーが食べたくなくなってしまいます。やはり野菜不足が心配されるお正月明けということで、野菜をたっぷり入れたカレーをお出します。

1月15日～「横手焼きそば」

前述の盆踊り大会で好評だった横手焼きそばをお出します。「ご当地グルメでまちおこしの祭典! B-1グランプリ」で優勝したこともある横手焼きそばは、目玉焼き、ダシ入りソースがたっぷり、キャベツと豚ひき肉、福神漬、太麺などが特徴です。バンコクで食べられるのは(多分)SALADeeだけ! 好評であれば定番メニューに仲間入りするかも?

1月22日～「おでん」

乾季の間に食べたいなあということでおでんです。おでんのこだわりは、人それぞれあるでしょうが、じっくりとおいしく作ります。ただ、牛筋はありませんのであしからず。

1月29日～「鶏味噌そばご飯」

これまた盆踊りで出したおにぎりの具で好評だった鶏味噌そば。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。そばご飯って時々食べたくなりませんか?

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13回(その1) 2018年1月11日(木) (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