



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

久々のSALADee開業奮戦記!! そんな大したことではなく、相変わらずスタッフ問題なんです。これまでスタッフは、厨房2人、フロア2人、会計は常駐していないので、店はスタッフ4人体制でやってきました。先月、私が1週間ほど休みをもらって留守にしていたのですが、その間にスタッフの1人の出勤がズルズル、遅刻したり休んだりと迷惑かけまくりだったそうです。その子は、ワールドカップの時にもお約束のように休んでいた子です。ある日には、厨房スタッフが1人で注文をとって、料理して、サーブして、会計してと悲鳴を上げたい状態だったとか。人がいないときに限ってお客さんが多かたりするんですよね。他のスタッフが、「もう一緒に仕事してられない!」となり、本人に今後どうするかと聞いたら、みんなが迷惑ならやめると言って去って行きました。「これからは真面目に働きます」とは、ならないんですね。最終日、一応、何年も勤めてくれたわけだし、いづらかでもあげようと待っていたら、給料が入ったのでよしとしたのか出勤してきませんでした。こうやって損する人間っているんですね。

今、3人体制でなんとかやっていますが、朝から夜までで、そろそろみんなに疲労が……。それにしてもスタッフがみつかりません。ラオス人やミャンマー人の応募はあるのですが、タイ人はいませんねえ。そんな私に新規飲食店を開業しようという方から相談がありました。「人材はどう探したらいいですか?」って、こっちが知りたいんですけど。



■■■ 日本酒を楽しむ会@SALADee ■■■

3種の日本酒の飲み比べと健幸料理が楽しめるお得な会です!

第17回 山麿純米飲み比べ

(その1)9月7日(金)19:00~ (その2)10月4日(木)19:00~

会費 1,600バーツ(お酒を飲まず食事だけの人は800バーツ)

日本人学校運動会特製弁当販売!

日本人学校の年に1度の運動会がやってきます!

SALADeeでは、運動会を応援する保護者向けのお弁当を販売します。

- | | |
|----------------|------|
| (1) 特製おたのしみ弁当 | 300B |
| (2) サーモン弁当 | 250B |
| (3) ミックスフライ弁当 | 200B |
| (4) 豚生姜焼き唐揚げ弁当 | 200B |



受付期間 中学部 10月24日(水)まで 小学部 11月14日(水)まで
お申込みは、携帯メッセージで 081-836-6350(青澤)へお願いします。
追って受け渡し方法をお知らせします。



■■■ 健幸料理倶楽部 特別編 ■■■

ヘルシーで作る人も食べる人もハッピーになれる料理教室の特別編。
平日忙しい方のために、土曜日の夕方から開催、そのまま飲み会に突入！



11月3日(土) 16:00～ タイカレー

受講料 1回 1,000 バーツ(ソフトドリンクとビール飲み放題) (+500B でワイン飲み放題)

グリーンカレーをペーストから作っていかにお大変かを実感してみる!? 日本人が大好きなパッポンカレーは意外と簡単、世界で一番美味しいと選ばれたマッサマンカレーは、ペーストからトライして、家でもさくっと作れるようになりましょう。「タイ料理が大好きで作ってみたい!」「ふだんタイ料理を作ったり食べたりすることはなくても、タイ料理の基本は知っておきたい」「タイ料理を覚えて日本で作って食べてもらいたい」「料理の基礎も知らないけど何か料理してみたい」などなど誰でも歓迎、お1人でもお友達と一緒にカップル・ご夫婦でも!!

■■■ SALADee 2018年10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。

10月1日～「棒棒鶏風サラダ」

10月1日は中国の国慶節だそうで、タイにも中国人がどーっと来るんでしょうか? 中国人を狙ったわけでは全くありませんが、先日、四川料理を習いましたので、麻辣味の刺激的な棒棒鶏をサラダ仕立てで提供します。

10月8日～「野菜たっぷりのビビンバ」

中国風の料理が来たので、なんかそのままアジア飯・・・ということで、特に理由はないですが、野菜いっぱいということでビビンバをお出します。

10月15日～「カレー皿うどん」

当店名物のカレーうどん、ある日、常連が「汁なしで出せますか?」と。どんな感じになるかわからないまま作って出したら、周りにいた人が「なんかうまさ〜!」と。ちょっと頂戴とみんなが味見してあっという間になくなりました。それから裏メニューで出していますが、ランチでも提供してみることにしました。

10月22日～「イズミル・キョフテ(トルコ風肉団子)」

10月29日のトルコの独立記念日を前にトルコ料理をと思ってお出します。トマトベースですが、ご飯によく合います。

10月29日～「カボチャのシチュー」

ハロウィンに合わせてカボチャ料理、カボチャをシチューにしてみました。

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)

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★

先月の続きになりますが、スタッフは相変わらず採用できずに忙しくしております。LINE JOBというサービスを利用したら、ちらほらと応募がくるようになりました。面接して条件に合わないからやっぱりと断られるならわかるのですが、自分で面接の予約をしてきたのに来なかったり、明日から働きますと言って結局来ないというパターン、なんなんでしょうか？ タイあるある話なので怒る気にはなりません、、、疲れます。

店の苦勞話ついでに言うと、今月、アルコール販売禁止の日があったんですね。休日でもないのに、仏教の重要な日ということで、何年か前からオークバンサー(出安吾)が禁酒の日となっております。タニヤ辺りのお店は、休みにするところも多いでしょう。今年になって厳しくなったのかわかりませんが、報道がやたら目につきました。レストラン、カラオケ、バス停、駅、ガソリンスタンドなどで厳しく取り締まって、違反している場合は逮捕、特にレストランなどのサービス業では、アルコール管理法に違反したとして6ヶ月以下の懲役、1万バーツ以下の罰金だそうです。みつけたら通報するようにというホットラインまで用意してあるのが、なんだかとてもイヤです。酒好きとしては、タイは本当に住みにくい国になってしまいました。飲むのを我慢するのはいいとしても、観光客にとってはつまらないだろうし、飲食店はどこも大変ですよええ。

愚痴っててもしょうがないので、その分は飲める時に飲みましょう！！ 日本酒の会、大好評です。



■■■■ 日本酒を楽しむ会@SALADee ■■■■

3種の日本酒の飲み比べと健幸料理が楽しめるお得な会です！

第18回 おでんで日本酒！

(その1)11月2日(金) (その2)12月6日(木)

いずれも19:00～

会費 1,600バーツ(お酒を飲まず食事だけの人は800バーツ)

日本人学校運動会特製弁当販売！

日本人学校の年に1度の運動会がやってきます！

SALADeeでは、運動会を応援する保護者向けのお弁当を販売します。



- (1) 特製おたのしみ弁当(3種のご飯やサルサ素麺、カップメンチカツ入) 300B
- (2) サーモン彩弁当(鶏そぼろご飯とサルサ素麺入) 250B
- (3) ミックスフライ弁当 200B
- (4) 豚生姜焼き鶏唐揚げ弁当 200B



受付期間 小学部 11月14日(水)まで
お申込みは、携帯メッセージで 081-836-6350(青澤)へお願いします。
追って受け渡し方法をお知らせします。





■■■■ 健幸料理倶楽部 特別編 ■■■■

ヘルシーで作る人も食べる人もハッピーになれる料理教室の特別編。
平日忙しい方のために、土曜日の夕方から開催、そのまま飲み会に突入！



11月3日(土) 16:00～ タイカレー

受講料 1回 1,000 バーツ(ソフトドリンクとビール飲み放題) (+500B でワイン飲み放題)

グリーンカレーをペーストから作っていかに大変かを実感してみる！？ 日本人が大好きなパッポンカレーは意外と簡単、世界で一番美味しいと選ばれたマッサマンカレーは、ペーストからトライして、家でもさくっと作れるようになりましょう。「タイ料理が大好きで作ってみたい！」「ふだんタイ料理を作ったり食べたりすることはなくても、タイ料理の基本は知っておきたい」「タイ料理を覚えて日本で作って食べてもらいたい」「料理の基礎も知らないけど何か料理してみたい」などなど誰でも歓迎、お1人でもお友達と一緒にでもカップル・ご夫婦でも！！

■■■■ SALADee 2018年11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。

11月5日～「おでん」

SALADee定例イベント「日本酒を楽しむ会」の11月・12月のテーマでもあります。おでんに惹かれる人は多いようですね。日本酒にはもちろん合いますが、お昼にも気軽に食べたい方のために用意しました。

11月12日～「キノコのキーマカレー」

毎月カレーのメニューを変化をつけて出すようにしております。11月は、ヘルシーなキノコをキーマカレーにしてお出します。キーマというのは、ひき肉という意味だそうで、ドライカレーでも汁ありでもいろいろなのだそうです。

11月19日～「高菜焼きそば」

高菜を入手できましたが、さてどうやって食べましょう！？ チャーハンがいいかスパゲティがいいかと悩みましたが、どちらもありふれているし、野菜と合わせるのが難しいので、焼きそばにすることにしました。モヤシと豚肉に高菜がいいアクセントになって美味しく食べられますよ～。

11月26日～「塩麻婆」

どうやら私は麻婆好きのようなのですが、いつも同じでもつまらないからとアレンジを考えておりましたら、塩麻婆なるものを発見！ 味噌っぽさはありませんが、四川風味はしっかりお出します！

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。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)

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★

恒例のバンコク日本人学校の運動会が終わりました。今年も4種類のお弁当を用意して販売しましたが、おかげさまで昨年より多くのご注文をいただきました。お買い上げくださった皆様、ありがとうございます。ただ、小学校の運動会は、乾季に入った11月だというのに昼から雨が降って、途中で中止になったそうです。何年か前にもそんなことがありました。ちょうどお弁当を配り終えたところで、店としてはなんともギリギリセーフという感じでしたが、この日のために練習してきた種目が中止になってとても残念な思いをしたお子さんもうらっしゃることでしょう。後日保護者を招いて中止になった種目だけ行われるようですが、やはり運動会当日の盛り上がりとは違うでしょう。それにしても朝から雨で中止になった場合、お弁当はどうなるのかと思うとちょっとゾッとしました。来年もしも販売するのであれば、その辺の対策もたてないといけないのかと思います。

さて、2018年もゴールが見えてきました。11月はその運動会弁当やらセミナーやらで忙しくしたせいで、忘年会のご予約の呼びかけもできずに過ごしてしまいました。クリスマスパーティー、忘年会、新年会など、ご予算に合わせてどんなお料理でもご用意しますので、ぜひご用命ください。

★★★ ご予約受付中！ 忘年会・クリスマスパーティー・新年会 ★★★

大好評鍋コース！ きりたんぼ鍋、麻婆鍋、ハタ鍋など多彩！

キノコ鍋、キムチ鍋、石狩鍋、豆乳鍋やトマト鍋、牡蠣鍋などの鍋コースの他、
ご予算(500B～1,200B)にあわせたおまかせコースをご用意します。

- ◆ 2日前までにご予約ください。(材料があれば当日でもできます。)
- ◆ プラス300バーツでビール飲み放題、水氷ソーダフリー、持込代タダ！ (21:30まで)
- ◆ 1階貸切15名以上または1万バーツ以上、2階貸切4～12人で承ります。



■■■ 日本酒を楽しむ会@SALADee ■■■

3種の日本酒の飲み比べと健幸料理が楽しめるお得な会です！

第18回 おでんで日本酒！ (その2)12月6日(木)

第19回 新年も日本酒で乾杯！
(その1) 1月11日(金) (その2) 2月7日(木)

いずれも19:00～

会費 1,600バーツ(お酒を飲まず食事だけの人は800バーツ)



■■■ 健幸料理倶楽部 特別編 ■■■

ヘルシーで作る人も食べる人もハッピーになれる料理教室の特別編。
平日忙しい方のために、土曜日の夕方から開催、そのまま飲み会に突入！



2月16日(土) 16:00～ トルコ料理

受講料 1回 1,000 バーツ(ソフトドリンクとビール飲み放題) (+500B でワイン飲み放題)

通常の料理教室で大人気のトルコ料理講座、夜の開催へのリクエスト多数につき決定！
「ふだん料理はしないけどトルコ大好き！」「トルコ料理ってどんなのか知りたい！」「今度トルコに行くから知っておきたい」「料理の基礎も知らないけど何か料理してみたい」などなど誰でも歓迎、男性お1人でご参加される方もおられますし、お友達と一緒にカップル・ご夫婦でも！！

■■■ SALADee 2018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。

12月3日～「キムチ春雨」

この季節になると味のしっかりしたものが食べなくなるのはなぜでしょう。暑季や乾季にあまり注文のなかった豆腐キムチ(ミニ鍋風)の注文が増えてきました。鍋でガッツリもいいですが、ランチは春雨とキムチと豚肉の炒め物でご飯をモリモリ食べるのはいかがでしょうか？ もちろん、野菜もたっぷりです！

12月11日～「スペアリブと大根の煮物」

やはり季節モノということで大根に注目！ あっさりからコッテリまでどんな風にも味付けできる大根ですが、忙しい年末をのりきるパワーをつけられるようスペアリブと一緒に食べていただきます。ゆで卵も一緒にどうぞ～。

12月17日～27日「ローストチキン」

もうこの時期は、これしかありません。毎年恒例となっておりますが、クリスマスを意識した骨付きもも肉のローストチキンです。

2018年の営業は、12月27日(木)まで、2019年の営業は、1月4日(金)からになります。
勝手ながら1月4日、5日の特別ランチメニューはありませんので、通常メニューからお選びください。

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)

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★

2018年もお世話になりました。
2019年がみなさまにとって良いお年になりますようお祈り申し上げます。

とうとう2018年も終わりです。みなさまにとってどんな年でしたでしょうか？ 私は、忙しい、忙しいといいながら、立てていてはずの目標も忘れて、あまり変わり映えのない1年を過ごしてしまったような気がします。

では、世の中はどう動いたのでしょうか？ 日本の食文化を共通遺産として記録し、保護・継承するために「今年の一皿」というのが毎年発表されております。「ぐるなび」のデータをもとに、ユーザーアンケート、メディア関係者の審査を経て、「今年の一皿」実行委員会が選出、農林水産省も後援しております。

2018年「今年の一皿」 大賞： 鯖(さば)
準大賞： しびれ料理 ノミネート： 高級食パン、国産レモン

ちなみに「クックパッド」も毎年「食トレンド大賞」を選出していますが、今年の大賞は「サバ缶」でした。鯖缶は、魚料理が苦手な人にも便利なおうえに、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの必須脂肪酸を多く含む健康食材としても見直されています。最近では、おしゃれなデザインの缶詰も登場し、一時は、店頭から姿を消すほどの社会現象となったそうです。

その影響もあってか、わざわざサバ缶を日本で買ってタイに持って来たという方がいて驚きました。タイでも買えますので、よほどのこだわりがあるブランド缶でなければそんな重いものを運ぶ必要はないでしょう。日本産の缶詰は若干お高めですが、それでもリーズナブル、それより日本にはないトマト煮もあり、ものすごく安く入手できます。鯖以外にもサーディンもおすすめです。

また、準大賞になった「しびれ料理」は、「麻辣」「マー活」など、カップ麺やらポテチまでしびれる商品がどんどん発売されておりました。この火付け役が知り合いなのですが、四川フェスティバルを主催、四川省公認の四川料理の専門家、麻辣連盟総裁でもある中川正道氏で、表彰式での姿はなんだか感慨深いものがありました。彼から四川料理を伝授いただき、麻婆カレーなど店のメニューに反映させております。

ちなみに過去の受賞歴は下記の通りです。

【2014年】大賞：ジビエ料理 食材：うなぎ 食流：高級かき氷
【2015年】大賞：おにぎらず その他各賞：スーパーフード、なまずの蒲焼、のどぐろ、クラフトビール、ジャパニーズウイスキー
【2016年】大賞：パクチー料理 準大賞：日本ワイン 特別国際賞：シュラスコ 特別賞：こうじ甘酒、進化系餃子、ローストビーフ丼
【2017年】大賞：鶏むね肉料理 準大賞：強炭酸ドリンク 急上昇ワード賞：チーズタッカルビ ノミネート：日本茶スイーツ、フォトジェニックサンドイッチ、Neo日本酒

2019年のトレンドはどうなるのか、「禁酒」だの「ビーガン」だのの言葉がちらほら予測として聞こえてきてますが、、健幸料理を提唱している割に、この言葉にはあまり惹かれない私です。



■■■ 日本酒を楽しむ会@SALADee ■■■

3種の日本酒の飲み比べと健幸料理が楽しめるお得な会です！

第19回 新年も日本酒で乾杯！「癒しのフュージョン精進料理」
 やっぱり肉も食べたい！ という方向けに、肉料理もご用意いたします。
 (その1)1月11日(金) (その2) 2月7日(木) いずれも19:00～
 会費 1,600/パーツ(お酒を飲まず食事だけの人は800/パーツ)

★★★ 新年会・送別会・宴会ご予約受付中！ ★★★

きりたんぼ鍋、麻婆鍋、ハタ鍋など多彩！キムチ鍋、石狩鍋、豆乳鍋やトマト鍋、牡蠣鍋などの鍋コースの他、ご予算(500B～1,200B)にあわせておまかせコースをご用意します。

- ◆ 2日前までにご予約ください。(材料があれば当日でもできます。)
- ◆ プラス300パーツでビール飲み放題、水水ソーダフリー、持込代タダ！(21:30まで)
- ◆ 1階貸切15名以上または1万パーツ以上、2階貸切4～12人で承ります。

★★★ 健幸料理倶楽部 特別編 ★★★

ヘルシーで作る人も食べる人もハッピーになれる料理教室の特別編。土曜日の夕方から開催、そのまま飲み会に突入！

2月16日(土) 16:00～ トルコ料理

受講料 1回 1,000 パーツ(ソフトドリンクとビール飲み放題) (+500B でワイン飲み放題)

通常の料理教室で大人気のトルコ料理講座、夜の開催へのリクエスト多数につき決定！
 「ふだん料理はしないけどトルコ大好き！」「トルコ料理ってどんなのか知りたい！」「今度トルコに行くから知っておきたい」「料理の基礎も知らないけど何か料理してみたい」などなど誰でも歓迎、男性お1人でご参加される方もおりますし、お友達と一緒にでもカップル・ご夫婦でも！！

■■■ SALADee 2019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。

1月7日～「鶏と卵の親子雑炊」 年末年始の疲れた胃腸にどうぞ～！

1月14日～「牛すじ丼」 牛すじって低カロリーで鶏胸肉に匹敵する健康食材なんです。

1月21日～「天津うどん」 乾季になってうどんがよく出ています。

1月28日～「SALADee特製水餃子」 開発中のSALADee水餃子、お楽しみに！

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。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。2018年の営業は、12月27日(木)まで、2019年の営業は、1月4日(金)からです。勝手ながら1月4日、5日の特別ランチメニューはありませんので、通常メニューからお選びください。



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)

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