



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

今月は、1週目の週末にシンガポール、翌週末に名古屋へと大忙しの月でした。

実は、在タイ20年超というか人生50年の中でシンガポールをきちんと歩いたのは今回が初めてです。オーストラリアへのトランジットで、少し時間があつたのでタクシーでぐるっと回りましたが、もうそれで充分という気になっておりました。買い物が好きなのでもないので特に魅力を感じていなかったのです。

今回、行くことになったのは、スターウォーズランというイベントがあつて、友人が出場するというので便乗したのです。5月4日がスターウォーズの日だそう（May the Force be with youが由来）、それを記念して昨年から行われているイベントでした。5.4キロを走ろうかとエントリーしましたが、夜8時出発というので、1泊限りのシンガポールの夜を楽しめないのもモッタイナイし、それより何より体力に自信がなくて断念しました。10キロは午後5時からスタートでしたが、猛暑で拷問のようだったそうです。フォースと共にいるのも大変なものです。

シンガポール訪問のもう一つの目的は、世界遺産となった「Singapore Botanic Garden (シンガポール植物園)」を見に行くことでした。1822年に果物や野菜、香辛料などの実験植物園としてスタートし一時閉鎖、1859年にシンガポール植物園として再スタートし、国の緑化政策の象徴的存在として2015年に世界遺産として認定されました。東京ドーム13個分の広大な敷地で、一回りするには3時間かかるとも。一部省略しながら2時間半ほど歩き、マラソンに参加しなくても十分な運動量になりました。よく手入れがされていて、所々にテーマを持った植物が集められていて、観光先としても十分な見ごたえがありました。地元の人たちも散歩やピクニックに集っていて、憩いの場として愛されているのがよくわかりました。ジョギングしている人もたくさんいて、公園内は適度なアップダウンがあるので森っぼい雰囲気、ルンピニ公園をぐるぐる回るのは違ったいいトレーニングができそうだなあなどと思いながら歩いてきました。

日本は2泊3日、2日連続のセミナーをして帰ってきました。時間とお金があれば、もっといろんな所に行って遊んだり働いたり、もっと活動的に行動ができると思っていましたが、やはり体力が何より大事だなあと痛感した月でもありました。

さて、SALADeeの6月の特別メニューのお知らせです。

■■■ SALADee 2018年6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。

6月4日～「麻婆中華丼」

実は、ラーメン亭の中華丼が好きなんです。あの中華丼を食べてしまうと、自分で作って食べようとはなかなか思えません。でも中華丼は、(油と塩分を控えれば)野菜がたっぷりのヘルシーな料理です。なんとか

自分のところでも気軽に食べられないかと思いついたのが、うちの得意料理の麻婆豆腐のアレンジです。麻婆豆腐よりは花椒の風味を抑えて、野菜をモリモリ食べられるあんかけご飯です。

6月11日～「ガルブツィー(ロシア風ロールキャベツ)」

ロールキャベツは世界中で食べられている料理です。どうやら1世紀ごろのアナトリア半島で食べられていた「ドルマ」が始まりと言われています。ドルマとは、トルコ語で「詰めたもの」という意味で、当時は、ブドウの葉で肉や米を包んで煮込んでいました。オスマン帝国が領土を広げたことで、形を変えながら多くの国に伝わっていきました。キャベツやパプリカ、ズッキーニなどが使われていますが、特にロールキャベツは、家庭料理の定番となって多くの人に愛されてきました。日本には、明治28年に伝わったという記述がありますが、一般家庭に広がったのは、昭和の高度経済成長期のようなようです。

ロシアのロールキャベツは、カルブツィー(Г о л у б ц ы)と呼ばれ、肉だけでなく米も詰めることとキャベツを焼いてから煮ること、トマトベースというのが基本のようです。

6月18日～「パクチー水餃子サラダ」

水餃子にパクチーをたっぷり、ニンニクしょう油と中国酢で食べていただきます。他にもトマトやキュウリなどの野菜もおつけしますので、ボリュームのあるサラダ感覚のサラッディーオリジナルの水餃子です。ご飯は、好評の緑豆ご飯で栄養バランスもばっちり！

6月25日～「白身魚のピカタ」

魚料理が特別ランチの時は、あまり注文が入らないとスタッフに言われることがあるのですが、それでもなるべく魚料理も出していきたいのです。たしかに焼き魚とか煮物、刺身などの魚料理は、他の日本料理の店でいくらでも食べられそうな気もしますが、常連さんからのリクエストもあるので、ちょっと工夫をしながら出していきます。

肉や魚の料理名として、薄くしてフライパンで焼くのがソテー、小麦粉をつけて焼くとムニエル、さらに卵をつけるとピカタと呼ばれます。下味や卵にハーブなどで風味をつけることで、同じピカタでもいろいろな変化をつけることができます。今回は、西洋風にハーブとチーズを使います。白ワインが飲みたくなりそうですね。

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パーツ(お酒を飲まず食事だけの人は1,000パーツ)

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★

思ったより(?)盛り上がっているFIFAワールドカップロシア大会。この原稿がみなさんの手元に届く頃には、どういう状況になっているのかわかりませんが、すっかり寝不足が続いているという方も多いでしょう。日本が出るかどうかに限らず好きな方は熱心に観戦されていますね。自国のチームが出ていなくても、国民総サッカーファンみたいなタイ、お約束のように急に休むスタッフが出て、ちょっと悩ましくもあります。明らかにW杯観戦して飲み過ぎでの欠勤の場合、ペナルティでもとりたいくらいです。でもそれは違法なようで、どうしたもんですかねえ。

ロシア大会、サッカーのことはあまり詳しくない私も便乗して楽しんでいますが、興味深いのは出場国。あまりなじみのない国もあり、恥ずかしながら国名だけ聞いて、アフリカだか南米だかわからなくなることもあります。この機会に世界地図を広げて、国のデータを眺めてみるのも面白いものです。

特に興味をひいたのが予選グループB。スペインとポルトガルとモロッコとイランって、日本と韓国とロシアとオーストラリアが同グループのような偏りではないですか？ でも同じアジアが予選グループで一緒になることはありません。ヨーロッパからは2ヶ国が同じグループになる可能性はあるとしても、なんでわざわざスペインとポルトガルなのでしょう。そして、違う大陸だとはいってもモロッコは2国の隣、イランもちょっと離れているけれどすぐ近くです。ウマイヤ王朝リーグだなんてつぶやいていた人がいて、思わず歴史の本も出してきてしまいました。世界史の試験対策に、年号を語呂合わせで必死に覚えたことを思い出しました。今年旅行したポルトガルと来年旅行予定のモロッコ、そういう意味でも気になるグループでした。

さて、SALADeeの日本酒を楽しむ会と7月の特別メニューのお知らせです。

■■■ 日本酒を楽しむ会@SALADee ■■■

第16回 (その1) 7月6日(金) (その2) 8月2日(木) 19:00~

テーマ: 日本酒で夏祭り! ニッポンの夏を味わおう!

会費 1,600バーツ(お酒を飲まず食事だけの人は800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

■■■ SALADee 2018年7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。

7月2日~「冷やし中華」

夏になって「冷やし中華始めました!」のお知らせを見るとなんだかウキウキしますね。これまで冷やし中華の上だけサラダとか冷やし中華風春雨や素麺をお出したことはあるのですが、今回は、正統中華麺を使用。あまりアレンジせず、ごくごく普通のレシピでお出します。

7月9日～「麻婆豆腐カレー」

4月に東京で開催された四川フェアで即完売だったメニューが「麻婆豆腐カレー」なのだそう。この時だけの特別メニューなのか、そんなものが普通に食べられているのか？ とググってみましたら、すでに世の中に認知され始めているようです。遅れをとってはいけないというより、とにかく美味しそう！ ってことで作ってみました。作り方はいろいろ、基本は、麻婆豆腐とふつうのカレーを混ぜるだけで出来上がりです。そうはいつでも、麻婆豆腐感とカレー感のどちらが強い方がいいのか？ 張り切って作った最初の試作品は、激辛過ぎて人様にお出しできるようなものではありませんでした。9日までには、いろいろ試行錯誤しておりますので、お楽しみに！

7月16日～「白身魚の蒲焼卵丼」

今年の夏の土用の丑の日は、7月20日と8月1日の2回だそうです。去年は、土用の丑の日だからと、パンガシウスという白身魚を蒲焼風にしてお出ししましたが、あれからもう1年なんてビックリです。白身魚の蒲焼風はすっかり定番メニューになりつつあります。今年も同じメニューでいいのですが、定番メニューでもあるのでなんだかおもしろくないなあと。ちょうどふつうの親子丼も食べたいなあと考えていてひらめいたのが、蒲焼味の白身魚を卵でとじてご飯にのっけるという料理。早速試作しましたが、やっぱり美味しい。土用の丑の日が楽しみになりました。

7月23日～「納豆レタスチャーハン」

なんだかんだ好き嫌いが分かれるといってもやはり好物派が多い納豆。健康効果も高いからできるだけ食べたいと思っている方も多いようです。当店のメニューの納豆オムレツや納豆スパゲッティも人気でよく出ます。納豆に含まれる血栓溶解酵素のナットウキナーゼは、心筋梗塞や脳梗塞を予防し、血圧を下げ、コレステロールを下げる働きもあります。ただ、その効果は加熱すると消えると言われていています。それでも骨を丈夫にしたり腸内環境を整える効果は残りますし、加熱した方が食べやすいという方もいます。ギリギリの加熱タイミングでレタスとあわせて食べやすいチャーハンしてお出します。

7月30日～「カレー蕎麦」

知らない方が多いのですが、うちのカレーうどんは美味しいんです。和風だしなのでもちろん蕎麦にもよく合います。通常メニューで蕎麦は扱っていませんが、たまたま頂いた蕎麦で作ってみたら、どうしてもみなさんにも食べていただきたくまりました。期間限定のカレー蕎麦、ぜひ食べてみてください。

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/パーツ（お酒を飲まず食事だけの人は1,000/パーツ）

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★

7月は、私も一つ年をとりましたが、なんとも話題に事欠かない忙しい月でした。オウム真理教の7人の死刑執行も驚きましたね。タイの洞窟救済のニュースは、日本人が思う以上にタイ人にとっては大きなニュースだったようです。プーケットの船の転覆事故で、ダイバーがチェンライに行っていて救出に難があったというのは、なんとも皮肉な話です。W杯もやっと終わって、これで問題のスタッフも急に休んだりなくなるだろうと思ったら、最後にやってくれました。月曜の早朝に電話があつて休むと。どうもその時間まで飲んでいました。W杯やウィンブルドンなどスポーツのニュースは、勝っても負けても楽しめますが、災害のニュースはどうにもやるせないものです。さらに猛暑警報。日本は、大丈夫なのでしょう？ 何がどうというわけではなく勝手に心配してしまいます。タイにいると報道を眺めているだけで何もできませんが、せめて募金でも。今回も日本人会で募金を受け付けていますので、どうしようと思っている方はぜひ。

<平成30年西日本豪雨義援金>

日本人会オフィスに募金箱設置しています。日本の赤十字に寄付します。

<http://www.jrc.or.jp/contribute/help/307/>

【受付期間】平成30(2018)年7月17日(火)から8月31日(金)

【設置場所】タイ国日本人会サートン本館・スクムビット別館

直近イベントで
す、急いで!



■■■ 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!

8月4日(土) 16:00~ 基本のタイ料理

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)、



ソムタム、トムセープ、ラープムー(またはナムトック)、カーオクルックガピなど
タイ料理が大好きで作ってみたい! という方から、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という方、タイ料理を覚えて日本で作って食べてもらいたいという方、料理
の基礎も知らないけど何か料理してみたいという方、お1人でもお友達と一緒にカップル・ご夫婦でも!!



■■■ 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16回(その2) 8月2日(木) 19:00~

テーマ: 日本酒で夏祭り! ニッポンの夏を味わおう!

第17回(テーマ未定) (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)

■■■ 細かすぎるドレスコードパーティー ■■■
 第6回 アロハ〜✿ ハワイアン気分で乾杯！
 日時: 2018年7月21日(土) 18:30～
 会費: 1,000 バーツ(ノンアルコールの方は700B)



■■■ SALADee 2018年8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。

7月30日～「カレー蕎麦」

人気メニューのカレーうどんを期間限定で蕎麦にして提供します。和風だしには蕎麦がよく合います。

8月6日～「ピリ辛クッパ」

食欲がない時もガッツリ食べたい時にもおすすめのクッパです。韓国料理では、スープとご飯が別々に供されるそうですが、日本式に雑炊っぽくお出しします。

8月13日～「辛味噌ころころゴーヤチャンプルー」

暑い地域で好んで食べられているのにはワケがある！？ ビタミンCやミネラルが豊富なニガウリ、ご飯と一緒に食べやすいように細かめにカットしてお出しします。いつもとちょっと違う辛味噌でどうぞ。

8月20日～「ナムトック・ムー」

ふつうのタイ料理、東北地方の料理ですが、たまに食べたくなるのです。ナムトックとラープは、基本、同じ味付けですが、ラープはひき肉、ナムトックは大きな肉を焼いたものを使います。ハーブたっぷりで肉を食べても罪悪感がない！？

8月27日～「パームハートの青椒肉絲」

中華料理の青椒肉絲、味はそのままですが、タケノコの代わりにココナッツの新芽を利用します。ほんのり甘いココナッツの新芽は、パームハートとも呼ばれます。タイならではの食材でもあります。海外では、このパームハートを使ったサラダを「ミリオネアサラダ」と呼ぶほど貴重なものとされています。

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★

今年の日本は暑かったようですね。今回で100回の記念大会となる甲子園も熱く盛り上がりました。なんといっても私の故郷の金足農業高校の大活躍は、落ち着いてみていただけるものではありませんでした。公立の農業高校ということでさらに注目を浴びていましたが、そもそも秋田には、私立は数えるほどしかないんです。そのせいもあってか、なかなか上位に行くことができずにおりました。決勝に出たのが103年ぶり。優勝は、秋田だけでなく、東北の高校はどこも成し遂げたことがないのです。一体、東北勢が優勝旗を手にするのはいつになるんでしょう。東北であればどこでも応援したいですが、やはり秋田に頑張ってもらいたいなあと思ってしまうのは、故郷愛というものですね。

個人的なこの夏の思い出は、山陰地方を巡ったことで、中でも鳥取砂丘でのパラグライダーは最高でした。ほんの2回飛んだだけでしたが、風に乗る爽快感を存分に味わうことができ、勝手にナウシカの気分になっておりました。砂丘でのパラグライダーは、ケガをしにくいのでおすすめです。ただ、砂丘を歩くのはかなりきついですので、体力のあるうちに行くのがおすすめです。



■■■ 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！

9月15日(土) 16:00～ 基本のタイ料理

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)、



ソムタム、トムセープ、ラープムー(またはナムトック)、カーオクルックガピなど
タイ料理が大好きで作ってみたい！ という方から、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という方、タイ料理を覚えて日本で作って食べてもらいたいという方、料理の基礎も知らないけど何か料理してみたいという方、お1人でもお友達と一緒にカップル・ご夫婦でも！！



■■■ 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！

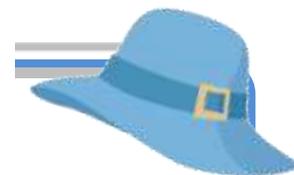
第17回 山麿純米飲み比べ

(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)



■■■ 細かすぎるドレスコードパーティー ■■■



第7回 帽子でオシャレしよう！
 日時: 2018年9月29日(土) 18:30～
 会費: 1,000 バーツ(ノンアルコールの方は700B)

■■■ SALADee 2018年9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。

9月3日～「卵のせハヤシライス」

カレーもいいけどハヤシもね～♪ というCMがあったような気がしましたが、「おせちもいいけどカレーもね」と「ハヤシもあるでよ～」が混乱したものらしいです。でも混乱してしまうほど、ハヤシライスを食べる時は、なぜかカレーのことを考えたりします。牛肉が使われることが多いようですが、豚肉でご勘弁、カレーと違った食べ方を・・・ということで、ふわふわ卵をのせてみました。

9月10日～「オクラ納豆蕎麦」

日本の夏は終わりにかけておりますが、夏野菜ということで今年ちょっと注目されたのがオクラ。いくつかのテレビ番組でオクラをおすすめしていました。オクラが名産という鹿児島のある産地では、デブはいるけど糖尿病はいないという妙に説得力のある紹介をしておりました。糖尿病だけでなく、整腸効果があり、血圧やコレステロールを下げたり動脈硬化の防止にも有効、夏バテ防止にもなる栄養価の高い野菜です。個人的には、飲む前の最初のつまみにオクラを食べると二日酔い防止にもなるというのが気に入っております。とにかくそんなオクラをたっぷり蕎麦と一緒にいただきます。納豆はお好みで、嫌いな方はトマトを加えます。

9月17日～「イタリアン生姜焼き」

テレビの料理番組のパクリです。美味しそう！ と思ったので、みなさんにも食べてもらおうと思いました。バルサミコ酢が隠し味、トマトベースですがショウガの味もしっかりと。

9月24日～「キノコのクリームリゾット」

胃腸にもやさしくホッとするリゾットです。キノコとオーツ麦、大麦で食物繊維のトリプル効果、整腸作用だけではなく、血糖値の上昇を抑え、コレステロールを下げる効果があります。

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