

発行元：有限会社デファクト
スタンダードシステム出版部
編集・記者：広濱栄人
住所：東京都足立区一ツ家
1-22-18
電話：03-5831-0678

食欲の秋とダイエットの矛盾を解決。



御嶽山の噴火、台風の影響など自然の脅威に怖れながらも謙虚に向き合わなければならぬと改めて知った。一方、その自然の恵みの恩恵にも感謝し、堪能する時季ともいえる「秋」。東京スープカレーCahaya ではそんな「秋」を楽しもうということ、あんなにけきのこ&揚げだし豆腐のスープカレーを今月限定での販売を開始した。

内容は、至ってシンプルだ。エリンギ、しめじ、えのき、舞茸、キクラゲなどのきのこをあんかけソテーし、底には揚げだし豆腐という低カロリースープカレーだ。ところで、今回は肉類の使用はないのだが、シェフの草野氏によると、「食欲の秋」を理由に、いつも以上に食べ過ぎてしまう方が多いのではないかと、という彼流の配慮？だそう。

また、きのこというのは、良い出汁が出るので、スープカレーの風味をドラスティックに進化させてくれる。だから、肉類でその邪魔をするのはやめようというの、作り手のこだわりだ。

確かに、きのこは、カロリーが低い上に、風味が楽しめるダイエット食材の代表であるし、カレースパイスとのコラボは安心して食欲を満たせる、今までにならぬスープカレーの登場だといえよう。

でも、ボリニウムが足りないという見方もシェフ自身にはあつたよう、それなら、畑の牛肉である大豆、ようするに、豆腐の採用を思いついたとのこと。よく、ダイエットするには夕食前に豆腐を一斤食べてからだと満腹感を満たすため、カロリー摂取を抑制できる効果があると耳にしたことがあるが、まさにそれが理由。

また、食べ方としても豆腐は混ぜやすく、味的にも栄養価的にも秀逸のアイディアといえよう。沖縄の代表的料理「チャンプルー」は混ぜるといって味がある上に、ほぼ必ず豆腐が入っていることから、奇抜な味ではないという想像もつく。

ちなみに、お値段は970円(税込)ライスの量は、通常よりやや少なめの180gだ。せつかくの低カロリースープカレーなのだから、炭水化物も控えて頂くというのもシェフの気配り。

しかし、それでは物足りないという方は、かつらを装着して食事をするのをススめる。そうすれば、ライス食べ放題の上に、100円OFFのハロウィンイベントを開催中だからだ(笑)笑いがあれば、きっと、カロリー消費に役立つはず？販売期間は十月末迄。



さて、今月は、当店「Cahaya」の「ハロウィン」を開催しています。おかげさまで、去年同様盛り上がりを見せているのではありませんが、日に寄って参加率のブレがあります。

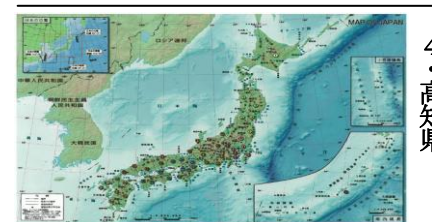
最初は、たまたまかな？と思っていたのですが、色々な角度から検証するとそうではないことが解って来ました。どういふことかというところ、このイベント、見方によってはお客様にかつらを被って食事をして頂くと言うアホな発想であるわけです。ですから、来店しても自らかつらに手を伸ばす方はあまりいらっしゃいません。そこで、大切なのはスタッフのアプローチの仕方になります。それを踏まえてスタッフは、自分を捨てて？コスチュームはお客様の恥ずかしさを払拭する為、頑張っているのですが、「一緒に仲良くやりませんか？」という誘い方が上手な人とそうでない人がいるということが判明したということです。

断られることを怖れず、イベント主催者側の人間として、ハッチャケしてくれと僕はスタッフに力説する日々です。それが楽しむコツですから。

今週のキニなる。

お元気ですか？のび太です。さて、今週のキニなるは、「イベント成功の極意」です。

【あなたに贈る、今日の名言】 ちっちゃなケンカをするたびに、スケールが小さくなる。 アントニオ猪木



★わかるかなあ？
さて、前号の問題は・・・

Q・ある人が動物園に行くとき、空の檻が一つあった。近くには「NO1」の看板が落ちていた。それをみた、ガイドの人は大慌てで逃げた。さて、その檻にいた動物は何でしょう？
という問題でした。わかりましたか？

正解は、ライオンです。「NO1」をひっくり返すと「1ON」と読めませんか？

では、今週の問題。今日の問題は簡単すぎかもしれない。Q・ズバリ、日本の都道府県で一番南にある都道府県は次の四つのうちどこでしょう？

1. 鹿児島県
2. 東京都
3. 沖縄県
4. 高知県

★わかるかなあ？
さて、前号の問題は・・・

火山の猛威をまざまざと見せつけられる大惨事となった、御嶽山の噴火。

火山国に暮らす我々にとっては、まさに意表をつく自然災害を恐れそして、よく備えなければならぬと改めて教えられた。

特に、今回は、ひと足早い紅葉が悲劇を増幅させるといふなんとも自然の魅力が被害を拡大させることになった。

しかし、噴火予知というのは実に困難を極めるという。今も常駐して監視しているのは、桜島と有珠山などの5か所だけで、富士山にもないらしい。

東日本大震災で、自然災害は想定外のことが起きるといふことを知った。そうなる、九州原発の川内原発は新基準に叶うと原子力規制委員会は判断したが、周辺に活火山群がある事実、予知が困難である現実を踏まえると、何を基準としているのか？と疑問を抱きたくなる。

本当に、原発は対応できるのであるか？火山の噴火と地震ついて、その関連性は解明されていないが、不気味な一致を示している歴史もある。数十年でなく、数百年単位での備え、謙虚に向き合う必要がある。取材 広濱栄人

火山の猛威をまざまざと見せつけられる大惨事となった、御嶽山の噴火。

火山国に暮らす我々にとっては、まさに意表をつく自然災害を恐れそして、よく備えなければならぬと改めて教えられた。

特に、今回は、ひと足早い紅葉が悲劇を増幅させるといふなんとも自然の魅力が被害を拡大させることになった。

しかし、噴火予知というのは実に困難を極めるという。今も常駐して監視しているのは、桜島と有珠山などの5か所だけで、富士山にもないらしい。

東日本大震災で、自然災害は想定外のことが起きるといふことを知った。そうなる、九州原発の川内原発は新基準に叶うと原子力規制委員会は判断したが、周辺に活火山群がある事実、予知が困難である現実を踏まえると、何を基準としているのか？と疑問を抱きたくなる。

本当に、原発は対応できるのであるか？火山の噴火と地震ついて、その関連性は解明されていないが、不気味な一致を示している歴史もある。数十年でなく、数百年単位での備え、謙虚に向き合う必要がある。取材 広濱栄人



Cahaya's news

スタッフ大募集！

職種 ①ホール・調理補助スタッフ(経験不問)
②女子事務スタッフ
時給 ①900円～(研修期間)は870円
※22時以降1125円、土日祝出勤は時給+20円
②870円～(word・excel出来る方)
連絡先→03-5831-8900 担当:草野

QRコードを読み取って↓↓

Cahaya は、会員様には特別な情報やおトクなイベントの案内を優先的にご案内する”優越感”を差し上げます。ぜひ、会員になってください。笑えますよ！

朝・スープカレーダイエット試してみませんか？

あの現職大臣が実証済み！ただ今、【2週間お試しセット】を送料無料で絶賛販売中！美味しく、簡単に、続けられるダイエット法です。詳しくはこちら→<http://cahaya.shop-pro.jp/>
【Cahaya オンライン】検索でもOK！