

# くすなたん

水無月

Vol.36

2007年6月

飲食店向け情報満載かわら版  
毎月発行

毎月10日発行  
発行人 藤本高司  
発行所 フジモト株式会社

## 飲食店舗さま向けにかわら版を毎月発行します

### ■ 向暑の候

東京の梅雨入りが遅れています。長靴をはいて水溜りを走り回り、傘を回しながらふらふらと通学している子供達。そんな風景を見なくなりました。紫陽花のかたつむりを眺めていたり、蛙を捕まえたり梅雨には梅雨の楽しみ方がありました。そんな小さなことが生命の尊さを教えてくれた気がします。こんな時間の早い時代だからこそ、あたりまえの接客サービスが期待されているのでしょうか。朝早くから通りを掃除して、ショーウィンドウを磨き上げ打ち水をしてお客様をお迎えする。開店前から閉店後まで一貫しておもてなしの心が大切です。お客様に美味しく召し上がって頂く事を思い、何時間も手塩にかけて仕込みをし調理して提供する。お店の皆さんの志の高さとチームワークがお客様に感動をあたえます。うっとおしい季節です。良く冷えたおしぼり、熱いおしぼりをちゃんをご用意くださいね。



### 優しい食卓

少しずつマクロビ 1

K.Miura

きっかけは紹介で訪れた鍼灸の先生の言葉。「体の調子が悪いときの原因のひとつとして、食生活が深く関わっていますよ。食生活を見直してみてもいいんですか。」  
鍼灸の先生を紹介してくれた同僚に「食生活の改善なんてどうしたらいいんだろう」と尋ねたら「マクロビの本を参考にしたらどう？」と答えてくれました。マクロビってなんだろう・・・聞きなれない言葉ですよね、エアロビみたいな運動の一種と思いきや、マクロビオティックのことでした。  
マクロビオティックとは、「マクロ=大きな」「ビオ=生命」「ティック=術、学」の3つの言葉からなり、古代ギリシャ語を語源として「長く健康的に生きるための方法」を意味するとありました。  
最近ミュージシャンのマドンナや、各国のセレブな女性たちがダイエットや健康のために実行している、として広まりつつある食事方法だそうです。色々な情報を集めているうちにだんだんと、わたしの中で「食と健康のつながり」に興味が出てきました。マクロビの基本は、食物を丸ごと食べてこそバランスのいい体となり(一物全体)、季節ごとの食材を食べることで健康になる(身土不二)ということだそうです。  
食材を丸ごと・・・？つまり皮や葉、根、魚なら頭からシッポにいたるまですべていただくのです。となると、もし農薬を使っている野菜だったら。。。皮ごと食べたら、健康になるどころか、病気になってしまいます。  
自然と「農薬を使わない野菜を手に入れたい」と思いました。  
さっそくインターネットで、自然派食品のお店を探し行ってみると・・・  
「高い・・・」、無農薬や減農薬の野菜を育てるのはとても手間がかかったり、そういう育て方をしている農家も少ないため単価が高かったのです。近所のスーパーの2倍から3倍はします。都会でマクロビな生活をするには、お金をたくさん払って安心な食べ物を手にするか、自家栽培するしかないのかしら、と考えながら、とりあえず無農薬のトマトと甘夏を買ってみました。経済的にも急には無理だけど、少しずつ健康になるご飯を作ってみよう！張り切ってみたものの、料理が不得意なわたしには料理自体の知識がほとんどありません！まずはレシピ本を選びに本屋へ走ることが最初の一步でした。・・・健康な食卓はまだまだ先のようにです。

### 食材のお話

イスラエル・ワイン



イスラム教徒支配からの眠りに覚め本格ワインを醸造しています。  
近代的な設備と徹底した管理体制で製造されるワインは侮れません。ワインといえば日本ではフランスとイタリア産で60%強を占めています。そんな中でイスラエルワインが密かなブームの予感です。  
筆者も沖縄の喜瀬別邸でヤルデン・カツリン2003年を堪能してきました。フレッシュなシャルドネの酸味を残しながらバニラと樽香が踊ります。価格以上の素晴らしい出来栄です。ワインリストの1本に加えてみては！！

### フレッシュNEWS

第6回本格焼酎・泡盛横浜大選集

今年も開催が決定しました。(横浜焼酎委員会主催)  
焼酎泡盛厳選銘柄350種以上。全国の蔵元が集結した大試飲会です。横浜港を一望できる会場で飲んで語って『じっくりのんびり焼酎散歩』を楽しんで下さい。恒例の豪華賞品が当たる抽選会も行います。

日時 6月23日(土曜日) 15時から17時  
場所 大さん橋ホール(横浜港国際旅客ターミナル内)  
<http://www.osanbashi.com>

入場料 5000円(当日券6000円)  
詳細は下記HPで確認ください。

<http://www.y-chu.jp/>



Myグラスプレゼント

### こーいちのグルメ散歩

さんぽ18 大人の休日

食い道楽散人 木村 幸一

箱根の友達からバーベキューをやりませんか、という電話がかかってきました。新潟にいる娘が、子供を連れて帰省するというのです。うちにも四歳の孫がいるので、バーベキュー経験もいだろうと、即返事をしました。

箱根宮ノ下からすぐのところ、バーベキュー施設をもつ、宮城野温泉があります。施設は早川の堤防沿いにあり、桜の名所としても知られています。当日は超豪華なバーベキューになりました。なんと新潟から、食材を宅配便で送ってくれていたのです。

村上牛のハンバーグは、通常のものチーズ入りの二種類。ノドグロ一夜乾干し、イカ一夜干、豚ばらカット肉。それに厳選したサツマイモ、とうもろこし。この日に握った、コシヒカリのおにぎり、などなどです。

施設で用意してくれた牛肉、ソーセージ、ほたて、エビ、焼きソバなどは予備にしました。娘さんの話では、新潟ではどこの家にもバーベキューセットがあり、しょっちゅう家族や友人達と、浜辺などで楽しんでいるのだそうです。

孫等はお手伝いしているうちに、いろんなものを上手に焼けるようになりました。

ハンバーグは一日30食限定だそうです、ジュワーとでてくる肉汁は最高。

ノドグロをばりばり食べたのは初めてです。ちょっと干すだけで、甘さが数段アップします。

風に吹かれて食べるおにぎりは、おいしすぎて食べすぎ。

孫が喜ぶより、大人がよるこんだ一日になりました。



Fujimoto

発行所

フジモト株式会社

<http://www.fujimoto.co.jp>

〒166-0011

東京都杉並区梅里1-7-7SKTビル2F

TEL03-5378-6830

FAX03-5378-6823