



まずは乾杯！昼から乾杯！！

京都ダイナー通信 第6号 2014年9月

皆様、こんにちは。
オーナーの上坂です。
大変ご無沙汰いたしまして申し訳ありません。
約10か月ぶりのニュースレターをお届け致しました。

暑い暑い京都の夏が過ぎ、ようやく涼しい季節がやってきましたね。
皆様いかがお過ごしでしょうか？

ところで、こんなにレターのお届けに時間が開いたのは(すみません！)生意気にも・店が少しだけ忙しくなってきたからです。
3年目に入り、少しずつ新しいお客様に覚えていただきました。
スタッフも増え、アルバイトさんも増えましたが、なかなか追い付かず、日々奮闘しております。

それにはひとつ訳があります。
3月に店を部分改装し、店舗入口を道路側に伸ばし今までエントランスだったところに大きめのテーブルをひとつ増やしました。
入口はフルオープンできるようになり、イメージもずいぶん変わりました。
それを境に週末のお客様はどんと増え、仕込みが追い付かない日もあるようになってきました。
これもレターを読んで頂けるようなお客様が増えたおかげです。
あらためましてお礼申し上げます！
..そうは言っても平日や土日も早い時間は、まだまだ空席いっぱいなんですけど..
ただこの改装は我々スタッフの中でも満足いく120点の出来でした。
良い工務店さんとの出会いの幸運に感謝しております。

ぜひ一度どうぞ..秋の風を楽しみながら飲んでいただけます。
それでは今回もいろいろな企画をご用意致しました。
よろしくお付き合いくださいませ！



9月に入り、夏の疲れが癒されるのを感じるとともに、いろいろと美味しそうなものが目に入ってくるようになりましたね。
秋の味覚はたくさんありますが、今回は『葡萄』のお話です。
世界で一番生産されている果物の王様です。
葡萄といえば、そう..ワインですが今回は生食用ぶどうのお話。

皆さん、ふだん葡萄をどんなふうに食べてますか？
ただ洗って普通に食べるよりも何倍も美味しい楽チンな食べ方を
ふたつご紹介します。

1、フローズングレープ..ただ凍らせるだけ！最強のデザート。
カットする必要もなく簡単で白・黒葡萄で味も変えられ、美味しいシャーベットに。ジュースに氷の代わりに入れてもいけますよ。
京都ダイナーではスパークリングワインに入れて超人気です、シードレスの皮ごと食べられるのがオススメです。

2、葡萄のサラダ..フランスなどでは収穫祭で新酒だけでなく、ぶどうサラダをお祝いで食べます。
写真は『巨峰とモッツアレラのカプレーゼ』...葡萄を剥いてちぎったモッツアレラとあわせ、塩、オリーブオイル、バルサミコ、ペッパーするだけ。超簡単で子供にも大人にも大人気のサラダができます、ぜひお試しください。

葡萄のポリフェノールが体に良いということは広く知られていますね。なかでもレスベラトロールという、ぶどうの渋みのもととなる成分が長寿遺伝子を活性化させて寿命をのばすということをアメリカの研究チームが発表したそうです。

日本でもぶどうの品種改良に尽力した人物と言えば江戸時代の初期の医師、永田徳本という人だそうですが、ぶどうを食べ続けたおかげでなんと118歳まで長生きしたとか..。



あいかわらず、
昼呑みやってます！
お気軽にどうぞ..



..ワイン&グリル..

ワイン&グリル 京都ダイナー

〒604-8121

京都市中京区柳馬場通錦小路上ル十文字町 451

◆TEL&FAX : 075-202-7788

◆mail : info@kyoto-diner.com

◆HP : <http://www.kyoto-diner.com>

◆営業時間 平日 15:00-24:00 (L.O. 23:00)

土日祝日 13:00-24:00 (L.O. 23:00)

◆定休日 毎月第1月曜日





イン・ザ・プール!

皆様、こんにちは。
ニュースレター第6号となりました、オーナーの上坂です。

..もう朝夕はすっかり秋の気配ですね、秋といえば“スポーツの秋”
ですが、最近体に良い事やっておられますか？
私は今年から烏丸にある近所のスポーツジムへ通い始めました！

理由はふたつ、まずは体力向上と健康維持、そして体重5キロ減が
第1の目的。
そしてもうひとつはクロールを習得する..カナヅチを克服する！が
第2の目標です。

昔から、週に2回くらいジムに通ってクロールで2キロくらい泳ぐと健
康に良いし..なんて聞くと『 ああいいなあ、やってみたいなあ、気持ち
よさそう 』と思っはいましたが、会社員時代はなかなか..それも
営業の不規則なスケジュールでは難しく、将来独立したら、自由に時
間を使えるようになったら、絶対にやろうと決めていた事のひとつ
でした。
しかし、オープン後2年間はそんな時間も余裕もなく..でしたが、スタ
ッフも増えそろそろできるかもと考えていたところ、1人の常連さん
で羨ましい人がいました。
その人は..あちこちの都市マラソンに出てフルマラソン走るは、トラ
イアスロン目指して自転車は始めるは、という人で、その話のすご
さに触発され、同じジムへ入会しました。

とりあえずクロールを覚えたい！と申告、大勢で教えてもらうスク
ールは苦手なので個人レッスンを受けることにしました。

翌週から5回レッスンのスタートです、私よりずいぶん若い女性にま
さに手取り足取り..小学生のように手を持ってもらってバタバタ、
..オジさんがなかなかのみつともなさです。

その時ふと思いました、どうしてジムに通いたいと思いつながら今まで
そうしなかったのか、それは“30代ではこの恥ずかしさは克服でき
なかつたんだ”と理解できました。
そうです、周りを気にせず生きられる40代にならなければ、こんな
格好悪い事、とてもできるものではありません。そして“健康”という
二文字が段々と重要になってきつつある歳ですから..

そんなこんなで、今では昼にせつせとジムに通っては、1キロ泳いで
お風呂とサウナに入ってから店に出ています。最近では昼のジムの
ジョーレンズのおじいさん達から会釈されるようになってきました。
私も常連の一人として認められつつあります、最高です！

体重はあまり変わってませんが、寿命は多分5年くらい伸びてます。
とつてもお勧めですよ、特にストレス解消にプールは最高です！
泳いでみたい..つて方はぜひ始められるべきだと思います。
会社員時代は全く運動などせず、タバコ2箱、毎日パカパカやってい
た私が言うのも何ですが、最近自分の体力に自信が付き、自分が
ちょっと好きになってきました..

そしてジム通いに伴い考えているのは、烏丸周辺での賃貸物件探し
です。
店舗ではなく、週末の宿泊用です。
吹田市から私は通っていますが、店が忙しい時は遠いなあと感じる
ようになってきました。そう、シンドイんです。さらに翌日が土日だと
13時オープンです。
ちょっと遅くなると寝る時間がありません..そんな時、一杯飲んでこ
のまま寝てしまいたい、そして朝起きたらそのままプール飛び込み
たい..つて真剣に思うんです..イン・ザ・プールの映画のように。

忙しい時期はホテルに泊まつたり、空室が無い時期などは友人のマン
ションのゲストルームなんか泊めてもらつたりしていたんです
が、泊まる所考えるよりプール優先！つて感じなんです。
..最近こんな『 プール依存症 』の私ですが、今後もよろしくお付き
合ひ下さいませ。

..自分がどこへ向かっているのか、フルマラソンかトライアスロンか..
ちょっと怖い今日この頃です。

京都ダイナー ニュースレター秋号プレゼント企画

- ポジョレーヌーヴォー・2014年ボトルプレゼント!! (生産者/ルイ・テット)
- リオン杯 2013年最高金賞受賞のヌーヴォーです!
- 5名様に当たります!! (11/20解禁日以降 店頭お渡し)

ご来店の際にお飲み頂か、
お持ち帰りも出来ます。

応募方法

メールにて応募
 タイトルに『京都ダイナー プレゼント応募』と入力、
 本文にお名前を必ずフルネームで入力のうえ
info@kyoto-diner.com までご応募ください。

締切は平成 26 年 10 月 20 日
 ※ご当選者にはメールにてお知らせいたします。
 必ず受信可に設定お願いします

