まずは乾杯！昼から乾杯！！

京都ダイナー通信　第12号　2017年 秋

皆様、ご無沙汰しております。
オーナーの上坂です。
半年ぶりにニュースレターをお届け致します。
紅葉にはそろそろですが、朝夕は涼しくて気持ち良い季節ですね。
少しずつ寒い時期に近づいてくるもの悲しさも案外心地良いです。

さて、京都ダイナーでは秋の前に内装工事をしました。
カウンターとテーブルをブビンガという木に変え、イメージチェンジをさせていただきました。
赤っぽい落ち着いた色合いの木です、以前より少し居心地の良い感じになりました。オープン時はカウンターまでお金が掛けられなかったので、そのためにダイナーと名付けた経緯もあったんです・・
他のワインバー行く度にカウンター見て、『いいなぁ、感じ良くて』って思ってました。
春と秋の前に少しずつ工事をして良いお店に近づけたらいいなと思って毎年やっています。

もうひとつお知らせ。お誕生日お祝いのデザートプレートとグラススパークリングのプレゼントはがきをこのレターを受け取られている方にお送り始めました。
お誕生日が未登録の方は下記アドレスまでお名前とお誕生日をメールして頂ければ、お誕生月にご案内差し上げます！（２ヶ月間有効です）
それでは皆様、10月いっぱい秋の企画をご用意してお待ちしております。是非今回もお付き合いくださいませ！

皆様、いかがお過ごしでしょうか。
キッチンの松尾です！

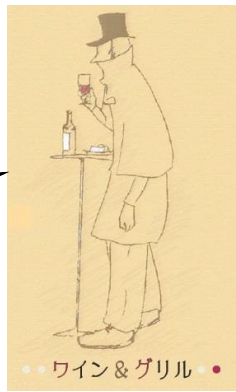
今回は秋のおすすめ料理に北海道産の牛ほほ肉をご用意致しました。ビストロ料理の定番　「牛ほほ肉の赤ワイン煮込み」です。
正式には『ブッフ・ブルギニヨン』フランス・ブルゴーニュ地方の家庭料理、冷えた体を温めるフランスのおふくろの味です。

日本でも秋になればそろそろ煮込み料理の出番ではないでしょうか・・煮込み料理は時間をかけてじっくり火を通すことで、素材の旨みが煮汁に溶け出し、凝縮されその煮汁によって素材そのものが美味しくなる料理です。
そして赤ワインの渋み成分タンニンがお肉をとろとろに柔らかくします。

調理法はとてもシンプルです、赤ワインとミルポワ（玉ねぎ、人参、セロリ）で一晩マリネし、火加減に注意しながら余分な脂をしっかり取り除くなどちょっと手間がかかりますが、皆様に美味しくご賞味頂けるように、愛情をかけて作らせて頂きました。

色合いが地味めなため、インスタ映えしませんが・・とても温まる美味しい料理なのです！
ぜひお薦めのブルゴーニュとご一緒にどうぞ。

秋はドアをオープン！
自然の風を感じながら
美味しいワイン・・



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)
◆年中無休（不定休有）

糖質オフの店・・

　皆さんは糖質制限ってご存知ですか？
数年前から流行り始めましたが主に炭水化物の食事制限の事ですね、私は４年ほど前から糖質制限しています。きっかけは健康診断で良くない数値がいくつか出た事です。

　それは会社員を辞めて２年ほど経った頃、タバコを止めて数年経ち、ジムのプールにもせっせと通い、体に良いことをしているつもりでいましたが、年々健康診断で血糖値やγ-GTP などの数値が悪くなっていくのです。
ある年、とうとう専門医を受診するよう指示がありました。
・・いきなり投薬治療になってしまうのか、食事制限などしなければならないのか、そして一番大事なお酒が飲めなくなってしまうのか！もしそうなれば人生の楽しみの半分くらい失ってしまう・・
何か自分でできることは無いのだろうかと必死に調べると・・そこで糖質制限に行き当たりました。

色々調べると要するに１日の食事で糖質 20ｇ以下に抑える・・もっと緩い制限など段階があるのですが、私の場合悠長なことは言っておられません。一番厳しい『スーパー糖質制限１日 20ｇ以下』に翌日から挑戦です。体重も少しオーバーなので・・

まず当たり前ですが、甘いものは食べられません。
そして炭水化物の半分は糖です、したがって米、小麦、麺、など全て食べられません。
そして調味料にも気を付けるよう、その手の本に書いてあります。ソース、ケチャップ、ポン酢、など全てダメです。多少良いものは醤油と塩くらい。ソースやポン酢などは糖質オフのものを買い込みました。

そして一番肝心なお酒・・こればっかりはと思いましたが、とりあえず糖質ゼロの発泡酒に。
そして糖質の無い焼酎とウイスキーに代えました。

人間慣れるものです。そのうちに糖質ゼロのビールじゃないと、濃すぎて本物のビールは飲めなくなるほどになります。
それを 3 本飲んでハイボール 3 杯飲んで、締めに芋焼酎をロックで２～3 杯、飲んだくれて寝るのは以前と同じですが、飲むものを代えました。ワインもドライなものなら OK ですが開けると 1 本飲んでしまうので週 1 回にしました。

糖質制限は基本的に食べる量やカロリーを制限するのものではありません、糖質さえ摂らなければお腹いっぱい食べても大丈夫なのです。野菜を多く摂り、お刺身やお肉料理、糖質オフの麺（ほとんどコンニャクですが）でパスタやうどんにしてもらったり、をしました。
ピザが食べたいといえば、うす揚げを開いてピザ生地にして具を載せてくれたり、（これはけっこういけます）・・料理用の砂糖、パン粉、片栗粉の類も糖質オフの代替品に代えます、家族にはとても迷惑をかけてしまいした。

しかしその甲斐あって、最初の１ヶ月で７０㎏あった体重が５㎏減しました。
そしてその後も段階的に体重は落ち、４ヶ月ほどでおよそ１０㎏減しました。６０㎏までになり、ズボンのサイズは２サイズダウン、シャツもＬからＭになりました。

ここまで痩せるとそのこと自体が快感になってきます・・毎朝体重計に乗ることが楽しくなってきます。今までいくらジム通いしても全く体重は落ちなかったのですが、食生活を変えるだけでこんなに効果があるとは・・やはり運動だけでは無理なんですね。
体調も絶好調です、何故だか花粉症も軽くなりました。

　そして糖質制限を推奨している京都の高尾病院を受診します。血液検査をしてもらうと血糖値は正常範囲内に！そしてヘモグロビン a1c（１～2 ヶ月の血糖値の平均数値）も正常になっていました。
一番驚くのがγ―GTP です、100 ほどあったのが 17 です！
こんな数値は 20 代の頃以来です・・まあまあ飲んでいるのですが、毎日。
　先生曰く、これだけ頑張っていたらここには来なくてもいいですよ、近所の内科で半年に 1 回くらい血液検査してね。体重が増えたらだめですよ。と言われました。
なぜ糖質を制限してγ-GTP が劇的に減るのか良く解りませんでしたが、私の場合、お酒ではなく食事が原因だったという事です。なんでも糖質制限をすると肝臓内部の中性脂肪を減らす糖新生なるものがおきるんだそうです。中性脂肪がほとんど無い状態になります。

　糖質制限の生活も早や４年、ある程度食べてよいもの、自分には合わないものなど判るようになってきました。要するに経験的に体重が増えにくいものは多少良いようなのです。
あまり以前と同じような制限を続けていますと、家族と食事にも行けません。若干緩め、朝食夕食は制限し、ランチはそばやパスタなどたまに食べていますが、今のところ体重は 63 ㎏で維持しています。体脂肪 15%台、だんだん太りにくい体質に変わってきました。
最近は炭水化物をたくさん食べたいという欲求自体が減って、ひと口で我慢できるようになりました。
禁煙と同じでその存在自体を忘れたら本当に成功と言えるかもしれません。

またタ食だけご飯を抜いて豆腐に置き換える・・プチ制限もけっこう効果あるみたいですね。私のようなハードな制限は症状によってはしてはいけない方もあるようです。

最近の外食はやはりいろんなメニューのあるバル系の店や居酒屋が良いですね。炭水化物を摂らずにお腹いっぱいにできます、オーダーのコツを覚えてしまえば簡単です。
今はイオンでも糖質オフの麺やごはんなども売っており、しかも以前と比べとても美味しくなっています。
糖質オフのコースを出すフレンチレストランなどもありますし、ステーキチェーン店も糖質オフブームで業績鰻上りです。

私も飲食店の端くれとしていつかお客様の為にやりたいという事があります、美味しいものを提供するだけでなく、お客様の健康のために一歩進んだサービスを、飲食店としての使命があると最近では考えています。