

Taiwan®

真夏のダイエット大作戦

8/26 2010 No.563

500 YEN
(特別定価)

2010年8月26日号 (毎月第2・第4木曜日発行) 8月12日発売 第25巻第15号 昭和61年6月23日第三種郵便物認可

男も女も

夏バテ克服、
今こそ

夏ヤセ!

第2特集
真夏の
カレー

一度は食べたい名店カレー。

ひと言でカレーと言っても、そのジャンルは幅広い。がつりつぐり日、さっぱり食す日、気分によって選ぶその楽しさよ。家では絶対味わえない、分野別究極のメニュー9品をどうぞ。

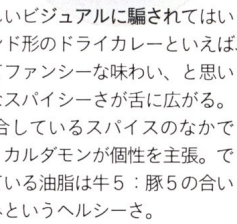
子どもの頃からお家でカレー、給食でカレー、大人になってもキッチンでカレー、社食でカレー。なのに不思議と食べ飽きない。それどころか、外食でもごちそうとして味わいたいと願う、貪欲なるニッポン人。ならば、ご紹介致しましょう。い

子ども頃からお家でカレー、給食でカレー、大人になってもキッチンでカレー、社食でカレー。なのに不思議と食べ飽きない。それどころか、外食でもごちそうとして味わいたいと願う、貪欲なるニッポン人。ならば、ご紹介致しましょう。い

ずれもハズレなし、あの名店この隠れたお店の自慢の一品。各ジャンルの最高峰メニューと言っても過言じゃないクオリティ。むろん、ただ美味しいだけじゃありません。そこは『ターザン』、栄養面からもしっかりチエック(栄養コメント/美手治真彦)。

1 MOKUBAZA

キーマカレー ¥940



その可愛らしいビジュアルに騙されてはいけません。ラウンド形のドライカレーといえ、なんだか甘くてファンシーな味わい、と思いきや、爽やかなスパイスさが舌に広がる。12~13種類配合しているスパイスのなかでも、ショウガ、カルダモンが個性を主張。でもって含まれている油脂は牛5:豚5の合い挽き肉の脂のみというヘルシーさ。

栄養▶キーマカレーはカレーの中でもカロリーが高いのですが、油脂は控えてスパイスの量もかなり多いヘルシーなカレー。カルダモンの健胃作用もあるので夏にぴったりです。



営業月~土 11:30~15:00、月~木 19:30~22:30、金・土 19:30~25:00、日・祝休。東京都渋谷区神宮前2-28-12、☎03-3404-2600。

2 sync

野菜カレー ¥1,000



ひと口カレーを味わってから、おもむろに発芽玄米と押し麦入りのライスを食べくり。スープカレーのようでいて、インドテイストも潜む個性派アジアンカレー。皮を取り除いた鶏の胸肉でスープを取り、すりおろした大量のタマネギと10種類以上のスパイスで仕上げたソースを配合。約10時間かけて作り上げられる、カラダに嬉しい大人のカレー。

栄養▶ベースのスープは鶏の皮を取り除いて、旬の野菜が10種類もいただける。低脂肪だけでなく食べた後に爽快感があるカレー。麦と発芽玄米のライスとの相性も抜群です。



営業平日12:00~14:00、18:00~22:30、土・日・祝11:30~15:00、18:00~22:30。東京都目黒区鷹番2-8-21、☎03-3760-0655。

3 スパイスカフェ

ラッサム ¥950



定番のラッサムは、南インドの味噌汁的なメニュー。トマトベースにムングダールという緑豆、タマリンド、これに5~10種のスパイスが加わる。隠し味はヒングという独特の香りを持つ植物の根。シンプルなのにカラダに染みる深いコク。キャベツのマリネ、小松菜のアチャール、アルマサラというマッシュポテトの総菜つきで、大満足。

栄養▶どのメニューにもつくキャベツマリネを入れるので、野菜の副菜が3つも食べられます。トマトとタマリンドの酸味が胃の機能も整い、食欲も出そう。夏バテのときに最適なメニュー。



営業11:45~14:00、14:00~16:00(カフェ)、18:00~22:30、月・第3火曜休。東京都墨田区文花1-6-10、☎03-3613-4020。

4 菜時記

チキンカレー ¥1,050



昆布、ニンニク、ショウガ、鶏ガラ、豚骨。ラーメンスープとおぼしきベースに12種類のスパイスと和風だしを配合。ナスとカボチャ、オクラ、ペビーコーン、ジャガイモ、卵、水菜のオリジナルスープカレーに、好みの具をチョイスする。一番人気はもも肉がドーンと鎮座するチキンカレー。ターメリックバターライスに負けぬスープの味を堪能したい。

栄養▶チキンのタンパク質、スープの適度な油脂、ライスの炭水化物、PFCバランスは完璧ですね。カボチャは素揚げされているので緑黄色野菜本来の栄養価も効率的に補給できます。



営業平日11:00~15:00、17:00~23:00、土・日・祝11:00~21:00、無休。東京都中央区銀座3-9-18東銀座ビル1F、☎03-6228-4690。

5 ピクナー

グリーンカレー ¥800



「とにかく野菜が大好き。だからたくさん食べてほしい!」と言う店主ご夫婦の言葉通り、牛肉以外の具はナス、キャベツ、ピーマンがどっさり。そこにフレッシュハーブの風味が絡まる。青唐辛子の辛さをマイルドにするココナツミルクは液体ではなくパウダーというのが食べ飽きない秘密。ナンプラーをライスにちよろり垂らしていただければ、ああ至福。

栄養▶使われているのがフレッシュハーブなので、健胃やリラックスといった機能性成分の作用がより期待できます。夏に失われやすい微量ミネラルもココナツミルクから補給できそう。



営業平日11:30~15:00(土・日・祝12:00~)、18:00~21:00、火・水休。東京都世田谷区駒沢1-4-10、☎03-3422-7702。

6 楸

(ひさぎ) スターキーカレー ¥1,100



日本全国からその時期、最も質のいい牡蠣を仕入れて提供する牡蠣専門店。その銀座店のランチカレー。サーロインとリブロースの中間の脂の乗ったロースに近い部位を大胆にカレーにトッピング。そこに寄り添う牡蠣のソテーとのコラボは絶妙。赤ワインをベースにした黒い欧風カレーは酸味の効いた大人の味。ルーの海でスターキ&牡蠣が踊る踊る。

栄養▶牛肉は赤身の部分が多いので、ビタミンBや亜鉛、鉄分などが補給できます。赤ワインのポリフェノール効果も期待できそうです。お肉とごはんのボリュームもほどよく◎。



営業11:30~14:00、18:00~23:00、日・祝休。東京都中央区銀座6-12-16片桐ビル2F、☎03-3289-1390。kaki-hisagi.com

7 紅花

ココットカレー ¥1,575



ルーツは諸説あるが、元バイトのスリランカ人が作った賄いという説が有力。使用している30種類のスパイスはオリジナル配合で、スリランカから直接買い付けているというこだわりよう。食べるほどにクセになる刺激的な味わいにリピーターは数多い。ココットを直火にかけるスタイルは、香りを閉じ込めるため。蓋を開けたときの感動をぜひ。

栄養▶鶏肉の他、ピーマン、タマネギ、ジャガイモ、マッシュルームと具だくさんのカレーで、油分は少なめです。香味成分が抜けていない分、各種スパイスの効用が期待できそうです。



営業11:00~15:00、17:00~22:00(土・日・祝17:00~21:00)、年末年始以外は無休。東京都中央区日本橋1-2-15、☎03-3721-0600。

8 nagafuchi

オリジナルカレー ¥850



22種類のスパイスを使ったインド風の玄米スープカレーは、前店主・永淵恵一郎さんの完全オリジナル。その複雑かつ調和のとれた味わいを受け継ぎながらも、鶏ガラの量やカツオブシ、シイタケといったスープ素材を若干増やしてコクをプラス。一晩寝かせるという工程も新たに導入した。胃もたれしない究極の薬膳カレー、進化しています。

栄養▶油脂を一切使っていないということなので、低カロリーなのはもちろん。玄米使用によってGI値も低く抑えられていますね。味は普通レベルの辛さなら角のない優しい味です。



ライスの量、辛さは調節可能。営業平日11:30~18:00、土曜11:30~14:00、日・祝休。東京都港区西新橋3-5-1、☎03-5401-1271。

9 ルソイ

アルペンガン ¥1,445



北インドカレーといえば、濃厚なバターチキン? これ大なる誤解。家庭料理では、煮込まずさっと炒めて作る野菜カレーが定番なのだ。素揚げしたジャガイモとナスをクミン、ニンニク、ターメリック、パプリカ、カイエンペッパーなどで味付け、仕上げにフレッシュなショウガを投入。あっという間に出来上がった北のカレーは、夏のイチ押し!

栄養▶親指大のフレッシュなショウガを最後に入れるので、ショウガに含まれるジンゲロンの代謝促進作用が期待できます。野菜だけとは思えないボリューム感で満足感も得られますね。



アルペンガンは夜のみの提供。営業11:00~15:00、17:00~22:00、無休。東京都目黒区下目黒1-3-28、☎03-5487-5602。

