

吉田類の **酒王**<http://sakeo.shopdb.jp/>

お酒は本来、楽しくおいしく飲むもの。このblog「酒王」は、新しい技術である味香りのナビゲーション手法も参考にしながら、全国のお酒に関わる方々を中心に取材し、消費者視点に立った本物の味、新しいお酒の楽しみ方などを、全国の蔵元や酒場を訪ねながら探求していくという徒然なるままの求道の旅です。



2011年07月4日

酒縁話～新宿ゴールデン街の「ばるばる屋」～



この街の歴史については、類さんの著書『酒場のオキテ』（青春出版社刊）に詳しく紹介されています。戦後の闇市から、いわゆる青線地帯の時代を経て、作家や映画・演劇人らの集う文化的な酒場街に発展。その後バブルの時代には地上げの攻勢で消滅の危機に瀕したこともありましたが、

ここ数年は店のオーナーの交替わりが多く、若い店主が賄う店も増えて賑わいをとりもどしていますが、路地のたたずまいはいまでもかつての陋巷（ろうこう）の雰囲気を残しています。ほとんどの店が3～4坪程度の狭い空間にカウンターだけの造作。一見で飛び込むには相当の勇気が必要かもしれません。

そんなとき、「ばるばる屋」はこの街の入門コースとして最適です。界隈には珍しいガラス戸の店で、路地から店の中が一目瞭然。居酒屋風の和やかな様子に、初めての人も安心して入ってゆくことができます。

店主の笠井正美さんは、類さんとはもう20年ほどのお知り合いだそうです。関西のご出身で、お店のメインメニューは純大阪風のお好み



焼き。ゴールデン街にはめずらしく、しっかりと食事をとれるのもうれしいところです。

また、このお好み焼きがホッピー割りのキッコウミヤ焼酎と絶妙の相性。店頭の提灯に「ホッピー キンミヤ」と大書してあるように、この店定番の人気メニューです。店内には、ホッピービレッジ株式会社社長の石渡美奈さん（通称・ホッピーミナさん）が類さん・正美さんと共に愉しげに飲んでいる写真が掲げられていました。

元大相撲力士の敷島関（現・安治川親方）は、もともとこのお店の常連で、類さんファンだったそうです。親方のご縁で、東京スカパラダイスオーケストラの川上つよしさん、音楽プロデューサーの須永辰緒さん、そして親方と類さんで結成されたのが、「太平ボーイズ」。今年2月には、この店の2階座敷から類さんはじめ「太平ボーイズ」メンバーによるユーストリーム生中継が行われ、多くの視聴者の方々に御好評をいただいています。お酒を通じて出会う人たちと、独特の邂逅感をもって酒縁を結び、さらにその縁を大事にはぐくんでゆく類さん。類さんにとっても、「ばるばる屋」は酒縁をひろげてゆくお好きなお店になっているようです。



2011年07月22日

酒縁話～まぐまぐ“チーム類”のミーティング



江戸川橋「もつよし」は昨年オープンのもつ焼き店です。

先週、ここでメルマガ「吉田類のほろ酔い通信」スタッフのミーティングが行われました。当日は、類さん、メルマガスタッフの他、キンミヤ焼酎東京営業部の方々に参加していただきました。類さんのイベントには、いつも短パンでご出席いただいている伊藤東京支店長は、お仕事帰りのシャツ姿で御登場です。

また、出張で東京に来ておられた宮崎専務も急遽出席していただき、大盛り上がりの酒宴となりました。

こちらのお店では、キンミヤ焼酎の一升瓶をキープできます。店内に並べられたキープ瓶は壮観。しかも嬉しいことに、キープした瓶を五本あげると一本サービスされます。団体で飲むにはありがたい



お店ですね。新鮮なモツに焼酎が実によく合います。

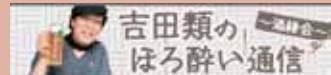
キンミヤ焼酎は、さまざまな飲み方を楽しめるのが魅力です。東京はもうすっかり夏。今年は地震の影響でクーラーの使用も控えなければなりません。蒸し暑い季節には、レモンを絞った炭酸割りの美味しさが際立ちます。また、パイスワワーもさわやかな飲み心地。

もちろん、定番のホッピーもすっきりと味わうことができます。「もつよし」のキンミヤはアルコール度が20度の焼酎。製品としては25度のものもありますが、とくにこの時期はやや軽めのアルコールをすいすい飲むのが適しているように思えます。類さんは、いつものようにお店に居合わせたお客さんたちともすっきり打ち解けて歓談しておられました。

酒宴の酒縁は続いてゆきます。



『吉田類のほろ酔い通信・酒縁会』のご紹介！



価格：840円/月(税込)

形式：PC・携帯向け/HTML形式

発行周期：毎月第2月曜日・第4月曜日

<http://www.mag2.com/m/0001286094.html>

※有料メルマガの購読などに関するお問い合わせは、reader_yuryo@mag2.comまで。

吉田類が「まぐまぐ！」で、有料メルマガ『吉田類のほろ酔い通信・酒縁会』の配信を始めました。酒場放浪記でおなじみの酒場詩人、吉田類が自身の近況や思いを発信。酒がとりもつ人と人の縁や、酒の文化、俳句など、吉田類の世界がメルマガで楽しめます。



PROFILE

吉田類 RUI YOSHIDA

1949年6月1日、高知県生まれ。酒場や旅をテーマに執筆。イラストレーター&エッセイスト、俳句愛好会「舟」を主宰。著書に『酒場歳時記』（NHK出版）、『酒場のオキテ』（青春出版社）、『東京立ち飲み案内』（メディア総合研究所）などがある。BS-TBSにて「吉田類の酒場放浪記」（DVDも発売）に出演中。

野菜王

<http://yasaioh.shopdb.jp/>

野菜を美容や健康のためだけに勧めるのではなく、ましてや野菜を売って日々の糧にしているわけでもない。面白いから、ユニークだから、美味しいから。ただそれだけで私たちがワクワクさせる野菜たち。生命でもある野菜との出会いは偶然で一瞬。そんな野菜との出合いを日々報告していきます。



2011年07月14日

食後高血糖を予防する



同じカロリーの食事でも、食後の血糖がいきなり上昇するという(食後高血糖)は血管の内側の細胞や、膵臓のインスリンを出すβ細胞にとっても良くありません。食後高血糖を予防する

というトクホが売れているという。タレントが中華料理を美味しそうに食べながらそのトクホを飲んでるCMは、インテリジェンスのかけらもありません。日々の食事の心がけでも食後高血糖は予防できます。

1. 炭水化物(ごはん)の前に野菜サラダを食べる。
2. 酢を食べると、胃内の食物停滞時間が長くなる。
3. 白米より玄米や雑穀を食べる。これはGI値が低い、すなわち食後の血糖やインスリンの上昇が穏やかな主食を選ぶということです。

外食でも1,2は実施可能、場所によっては3も実施可能でしょう。放射能汚染で妙なサプリメントがうれているらしいですが、同じお金を食事にまわしましょう。生活習慣病になってしまったら放射能被ばくどころではありませんからね。

私がこうして「野菜の処方せん」を発行している理由は下記のURLを御覧ください。

<http://www.mag2.com/magspe/interview70/>

2011年07月19日

花落ちに見る中年期おしり事情

果実野菜、例えばトマトやピーマン、ナス、これらの実が大きくなる前に花がついていた場所が花落ちで、おしりの部分に当たります。

写真はミニパプリカ、きゅうとした花落ちです。正確には、おへそかもしれません。



人では中年期以降、後ろ姿のおしりが台形になると言われます。意味が解らなかつたが、自分がその年代になり、自身の後ろ姿を見て愕然としました。台形に近かったのです。体重は変化ないので油断していました。左右の臀部にくびれが来ています。くびれ？横線に走るくぼみです。他人のCT検査画像をレビューしてみました。

臀筋、閉鎖筋などが萎縮し腰周りに皮下脂肪がついていると、くびれ台形おしりとなるらしいです。まずは筋トレや水泳をして見る事にしました。食事は減らさない。そんなに回数行けるわけでは無いが2ヶ月して確実に変わりました。まずパンツサイズ。同じサイズでも若い人サイズと中高年むけサイズは腰周りのゆとりが違います。通販で購入したがキツキツだったパンツがスナナリ入ります。驚きは体重が増えていたことです。バスト周りが膨らみ、Tシャツが似合って来たような…。胸筋がアップしたから底上げ状態なのです。スタイル維持はスリムだけではありません。皆ペタンコ胸筋だから貧弱胸元、そのうち中年期以降はウエストのくびれがなくなり、おしりには横のくびれ線、台形おしりとなります。チェニックしか着られません。メリハリボディはおしりの筋肉からです。後ろ姿、要チェック！

2011年07月28日

夏バテしてしまったら



毎年、今の時期、特に頑張り過ぎると胃腸に病が来ます。食べたくありません。食べても消化されていません。

そんなときは、この山葡萄原液。ワイルドな山葡萄をギリギリと搾った

果汁は、ジュースなどと言うものではなく、味わいある薬草、と表現したいです。

ポリフェノール、タンニン、ビタミンC、鉄…これだけで、あとは胃腸を休めるために固形物は食べないようにしましょうか。

もう一休みです。

『メグ先生の森の診療所』のご紹介！

価格：525円 / 月(税込)

形式：PC・携帯向け/HTML形式

発行周期：毎月第2土曜日・第4土曜日

<http://www.mag2.com/m/0001313672.html>

※有料メルマガの購読などに関するお問い合わせは、reader_yuryo@mag2.comまで。

メグ先生の森の診療所

モノや情報が溢れていても「豊かさ」とはほど遠い昨今の生活。食事や水、空気などの環境も、その選択によっては健康を害してしまう時代です。自分を守るのは自分自身。『メグ先生の森の診療所』では、訪れる方への愛情あふれるアドバイス、そして野菜の処方せんを発行し、これから生きる未来のための予防医学を実践していきます。

PROFILE

宮田 恵 MIYATA MEGUMI

医師(放射線科専門医・日本医師会認定産業医・抗加齢医学専門医)岩手医科大学卒業。
野菜ソムリエ(最高位のシニア野菜ソムリエ)。

画像診断医として、また国保診療所長としての地域医療の経験から、食の変化と生活習慣病との関連を追求し、その問題解決の困難さ、複雑さに気付く。医療機関の枠を超えた「予防医学活動」を通じ、健康な食と暮らしに関するメッセージを発信する「ベジタブルフォークキャスト (Vegetable forecaster)」として活躍。

