

その「物語」、の物語。

“ペログリ”的複眼思考の味わい vol.073

a taste of Ya'ssy

田中 康夫



たなかやすお●'56年生まれ。衆議院議員、新党日本代表、作家。
'00年より長野県知事を2期務める。'07年に参議院議員に当選、
'09年8月の衆議院選挙で兵庫8区から立候補し当選。【公式ブ
ログ】www.nippon-dream.com/



1か月半で体重は5・4kg減少しました。血糖値は92。HbA1cはヘモグロビン・エイワンシーは新基準のNGSPで5・7。特段の問題無き状態、と診断された後も、炭水化物を摂らず、糖質オフの食事を継続しています。

食間に著しき空腹へと陥る事も無く、即ち、精神的・肉体的ストレスとは無縁。思うに、短時間で熱量を燃焼させ、瞬発力を高める炭水化物は、その分、空腹に陥る度合いも早いのです。

丁度1か月前に妻W嬢の愛情弁

糖質オフの減量作戦継続中、“禁断の実”餃子を食べ

今週の逸品



よ志多の餃子

注文と同時に、大蒜垂れと特製垂れ、唐辛子、胡椒、天然塩、濃口醤油が置かれた卓にかんずりと呼ばれる塩漬けした唐辛子を雪に晒し、米麴・柚等と発酵熟成させた調味料が盛られた小皿が酸梅(すだち)と共に

供される。手羽先のやわらか煮(680円)も捨て難く、食後にアイスクリーム焼餃子(480円)も。飲料は焼酎に加えてワインも選択可能。付かず離れずの接客。2人連れにも仕事集団にも向いた鶏餃子専門店。

【赤坂 よ志多】東京都港区赤坂2-14-12 高橋ビル1F 03-3583-5046 営11:30~14:00(平日のみ)
17:00~24:00(金・祝前日~5:00) (休)日曜・祭日 http://www.yoshidafood.co.jp/

illustration by Hajime Anzai

当を披露した回でも詳説しましたが、摂取可能な酒精も蒸留酒に限ります。麦酒も糖質ゼロを選択すれば問題なく、ワインに至っては実際問題、ほぼ毎日、2人で2本を空けています。

名実共にストレス・フリーな減量作戦。が、正直に告解すれば、唯一の難点は餃子です。餃子の登場頻度が高い、と当連載の愛読者は感じているでしょう。僕だけでなく札幌育ちの妻も何故か、餃子が大好き。何れ登場するであろう

京都は祇園花見小路に位置する一

口餃子の泉門天は、我々にとって聖地であります。餃子の皮は、100g当たりの糖質量が54・8に達します。パスタ69・5、素麺70・2よりは低いものの、白米御飯36・8、玄米御飯35・6、食パン44・4よりも遙かに高いのです。

而も悩ましいのは、小麦が成分の餃子の皮は他の品目と異なり、代替品が一般化されていない点です。パンの場合は低糖質パンが存在。自宅から徒歩圏内に位置する、1か月前前に紹介のキャンティヌアリ・バブは、犬同伴可・喫煙不可

な奇蹟の室内。解凍した低糖質パンを自宅で温め、ロッタと3人で出掛けています。意外に思われるかも知れませんが、フランス料理は炭水化物と糖質オフの食事に適しているのです。オリブ油を用いるイタリア料理も同様。

米も麵も、茹弱から生成された商品が市販化されています。自宅での調理ならば、同じく低糖質なケチャップでパスタを楽しめます。

唯一、餃子だけが禁断の実。

とは言え、冷静に捉え直せば、低糖質パンも文字通り低糖質。ゼロを訳ではありません。とするなら、餃子以外にも魅力的な料理が味わえる餃子専門店を探し求めれば、相対的に糖質の摂取量を減少させる事が可能。抑も、低糖質とは逆立ちしても言えぬ白ワインも毎日、飲んでいるのですから。

鶏餃子専門店を標榜する「赤坂よ志多」には、筑波山麓で肥育された総州古白鶏の叩き(780円)、鶏もも肉の塩麹焼き(780円)、ネバネバ鶏納豆(480円)、さきみとアボガドの山葵醤油和え(680円)、枝豆の浅漬け(580円)と魅力的な逸品が品書きに並びます。大蒜垂れと特製垂れが用意された本命の餃子は、1人前6個の焼餃子が290円。手羽餃子は1本250円。揚げ餃子、水餃子、海老餃子も。「業界人」高喫煙率の赤坂という難点を超えて、推奨に値します。