

美人才食

ちかげの

青山千景



14歳でCMデビューし、18歳からSTVラジオのパーソナリティを務める。2007年度ミスさっぽろを経て、現在はSTVラジオ火曜0時〜「あきことちかげのアタックマン」、TVH土曜18:30〜「旅コミ北海道」で出演中。北海道グ、TVH土曜18:30〜「旅コミ北海道」で出演中。北海道グ、TVH土曜18:30〜「旅コミ北海道」で出演中。北海道グ、TVH土曜18:30〜「旅コミ北海道」で出演中。

File.07 DIETCAFE & RESTRANTE ALTER EGO

札幌市中央区南3条西3丁目(北向き)
TEL.011-218-5133
営業時間/11:00~3:00(日曜日~18:00、ランチ~14:30、カフェタイム14:30~18:00、ディナータイム18:00~)
定休日/無休



DIETCAFE & RESTRANTE ALTER EGO 料理長 千葉善信さん

「色々勉強しましたね…」と語る料理長の千葉さん。カロリー計算がしつこくされたメニューの裏には管理栄養士さん監修のもと、千葉料理長の努力が積み出ているのです。こんなに美味しいのに、どうしてこのカロリーで抑えられるのか、料理長がマジシャンのように思えてしまいます(笑)。500kcal以内に抑えられたランチセット、ディナーコースともに根菜や海藻をたくさん取り入れ、さらに歯ごたえがでるように切り方も大きめにカット。加熱しすぎず、油を使用しないために、オープンを使います。また、カロリーオフだけではなく、「見ているだけで食欲、満足感が与えられる盛り付け」もポイントの1つですね。

食欲の秋を経て冬眠に入る動物のように、「たくさん食べて蓄えてしまった…」という方は私以外にもいるはず(笑)。そんな皆さん、クリスマスにもまだ間に合いそうです! カロリーオフをメインにしているのに、女性にも恥ずかしくせずに気軽に来てほしいという思いから、少し奥まった路地にお店を作ったそうです。白を基調とした一軒家造りのオシャレなお店で美味しくヘルシーに頂きましょう!

栄養バランスが取れた500kcal以内の低カロリーメニューが話題のダイエットcafe

ダイエット中の人はもちろん、生活習慣病や食事制限をされている方などさまざまな理由でカロリーオフメニューや栄養バランスが取れた食事を摂りたいと思っている人にぜひおすすめしたいお店です! 栄養管理士の監修のもと、カロリーオフメニューはもちろん、体に良いものを探求し、化学調味料や既製品などは使用せずドレッシングやソース、醤油までもが店の手作りしているなど、細部までこだわっていることが伝わってきますね。

とうもろこしとアーモンドの豆腐カクテル750円



アーモンドの香ばしさと大豆の風味が絶妙なバランスの健康ドリンク。2層になっているチョコレートでほんのり甘さを増しています。この他にも、健康に良い創作ドリンクや、カロリーオフのアルコールドリンクなど種類も充実!



全9品のディナーコースはいつも500kcal以内!!

今回のディナーメニューは全9品39品目で497kcal。手のひらサイズのメニュー表にはカロリーと品目の数が記載されていますよ。日替わりでメニューも変わり、旬の食材が使われます。また、全て食べられるか不安になるほどのボリュームに圧巻! ついつい嬉しい笑いが起きてしまいました(笑)。

根菜、豆、ひじきのトマトカップサラダ

トマトカップがなんとも可愛い! もちろんカップごと頂けます。根菜、ひじき、豆が入ったとってもクリーミーな味のサラダです。そのクリーミーさの秘密は、豆腐でした。豆腐をこして混ぜ込んでいるので、深い味わいもあり、食べ応え抜群です。

和風だしの野菜小鍋

カロリーオフだからダシは薄味なのだろうと思ったら、しっかりと和風ダシが効いていて美味しい! 大きめに切られた野菜の一つひとつから旨みが出ています。ダシをしっかり取って、塩で味付けされているのでコクが出るんですね。ちなみに、塩は味噌、醤油に比べカロリーが少ないそう! コースの小鍋は季節の食材を使っているのでも、冬にはまた違う小鍋になっているでしょうね。

蒸し海老と柿のカルパッチョ春菊ソース

海老がぷりぷり! カルパッチョの春菊のソースが意外にも苦みが少なく、食べやすい。春菊は熱を加えると、苦みが増してしまうので生のままソースとして使用。そして、驚いたのは柿! 日本食では果物としてではなく、料理として使われることもあるそうです。甘酸っぱさと春菊の香りがマッチしていて本当に美味しく、感激の逸品でした。

秋鮭と蓮根のはさみ焼き 胡椒あんかけ

サクサクと歯応えの良い蓮根に挟まれた鮭は脂のついていて、いくらでも食べたくくなります。あんかけがしっかりと絡み合っていて、たんぱくな蓮根もしっかりと味わえる1品です。もちろん、すり身も手作り。この秋鮭も1本を下ろすところからはじまり、骨を取り、手で叩き、細かくしてすり身にしています。化学調味料などを一切使用していないので、「嘘偽りのない自然な味」を楽しめます。

くずきりを使った和風冷麺



「お腹も空いていて豪快に食べたい、しかしカロリーが…」という方、必見です! ボリューム満点の冷麺。実はまかないとして出されていた1品だったが、今では単品の人気メニューに! カツオと昆布ダシをベースに味噌をブレンドしたオリジナルスープが食欲をそそります。盛岡のとあるお店を真似た冷麺の中には、果物の梨がトッピング! シャキシャキの歯応えに絡むスープが絶妙なバランスです。はるさめのカップ麺が流行していますが、実は「くずきり」こそが1番のカロリーオフなんだそう! 知らなかった…。

くずきりを使った和風冷麺(273Kcal)780円

鶏もも肉の味噌漬けとチンゲン菜の包み焼き

唐揚げってダイエットしていると食べたくなくなる1品ですよね? 高タンパクで低脂肪な鶏肉は、脂肪と皮を取り除くと、低カロリーになり、ショウガの風味が食べ応えを更に感じさせてくれます。また、薬物野菜で1番カロリーがないチンゲン菜を使い、高カロリーな油は一切使わず、シートに乗せてオープンで焼くことでカロリーオフを実現!



鶏もも肉の味噌漬けとチンゲン菜の包み焼き(197Kcal)780円



和風だしの野菜小鍋

根菜、豆、ひじきのトマトカップサラダ

Dinner Course total 497kcal

2012年10月某日
ディナーコースの内容

- ・ヤコンの豚肉ロール蒸し
- ・根菜、豆、ひじきのトマトカップサラダ
- ・和風だしの野菜小鍋
- ・蒸し海老と柿のカルパッチョ春菊ソース
- ・秋鮭と蓮根のはさみ焼き 胡椒あんかけ
- ・海藻とシラスの土佐酢ゼリー寄せ
- ・いろいろキノコの土鍋炊き込みごはん
- ・長芋ときゅうりの漬物キムチ
- ・浅利と玉葱のどろみスープ

全9品、39品目

ちかげの
美味しい話



~お酒とダイエット~

ダイエット中は禁酒にする方が多いですが、果たしてお酒はカロリーが高いのでしょうか。アルコールは1gあたり7.1kcal、タンパク質と炭水化物は1gあたり4kcal、脂肪は1gあたり9kcalなので、アルコールはそもそも脂肪に近いほどの高カロリー! また、アルコールは食欲が増幅され、適量を守りきれずに暴飲・暴食をになってしまい、カロリーのオーバーとなってしまいがち。また、次の日の朝食を抜く方は注意!! 朝食を抜くと、体は脂肪を溜め込もうとしてしまうために太りやすくなってしまいます。糖質は100gあたり、清酒5.0g、ビール3.1g、ワイン2.0gが含まれていますが、焼酎やウイスキーには含まれていません。そこで、焼酎やウイスキーは水割りにして薄めればエネルギーを抑えることができます。参考までに、アルコールの主なカロリーをご紹介します!

発泡酒中ジョッキ (435ml, 438g)	197kcal
生ビール中ジョッキ (435ml, 438g)	175kcal
日本酒 (純米酒1合180ml, 179g)	186kcal
焼酎 (乙類1合180ml, 175g)	256kcal
ウイスキー(シングル30ml)	71kcal
紹興酒 (1合180ml, 181g)	230kcal
梅酒 (100ml, 104g)	162kcal
グラスワイン白 (100ml, 99.8g)	73kcal
グラスワインロゼ (100ml, 100.2g)	77kcal
グラスワイン赤 (100ml, 99.6g)	73kcal
スパモーニ	93kcal
モスコミュール	120kcal
カルーアミルク	171kcal
スクリュードライバー	290kcal

カロリーをオフしつつ、お酒を楽しみましょう!!