



Bijaとはサンスクリット語で「種」を意味します。生命、そして新しいものが始まり成長していく象徴です。

Bija カレーのカロリー

4月にある飲食関係の専門誌の取材をうけたのをきっかけに、Bija のカレーのエネルギー(カロリー数)を計ってみました。

Bija のメインの野菜カレーと、チキンカレーのカロリー数は。。。じゃーん発表です。

- ・野菜カレーソース 152kcal
- ・チキンカレーソース 204kcal

玄米+押麦+黒米の Bija ごはん(レギュラーサイズ)の約 278kcal を加えると

- 合計 野菜カレー+ライス 約 430kcal
- チキンカレー+ライス 約 480kcal

(参考)日本のカレー界の巨人、CoCo 壺番屋さんのカレーは「チキンにこみカレー」866kcal、「やさいカレー」843kcal(HPより)。

具になる野菜や肉をごろごろ入れてこのカロリー数であれば、かなり低い数字だと思います。チキンのカロリー数が低いのは、「とり一番」の鶏肉だからです。100g あたり 250kcal が通常の鶏のもも肉ですが、とり一番は 120kcal 程度と半分以下です。これは、通常よりも長い時間をかけて、植物性のエサだけで、開放型の鶏舎で健康的に育てられているからです。また、ごはんが玄米ベースなので、通常の白米のごはんよりも食べる量が少なくとも満足感があって低カロリーになります。

また Bija のカレーは、スパイスの香りを引き出す最小限の油で作っています。大さじ1杯で5人分です。ちなみに、Bija のメニューには「揚げ物」はいっさい入れていません。これも、油を控えて低カロリーの「健康」を提供する外食であることを前提としているからです。正直なところ、野菜を素揚げしたり、トッピングで揚げ物をだしたりすれば、それが好きなお客様がいらっしゃるのは分かっているのですが、あえてしていません。

こうした食材選びや、Bija としてのメニューの方針が、基本になる2つのカレーのカロリーの低さにつながっています。



油や、お肉、乳製品、砂糖など高カロリーの食品を、おいしく感じるように人間の体はできています。歴史的になかなかおなかいっぱい食べることができなかった人類の脳や体の構造がそうになっているからです。だから、つつい食べ過ぎてしまう。

外食ではありますが、健康に気を使った場合の、低カロリーの一食として Bija のカレーを選んでいただければうれしく思います。メタボぎみのおじ様、おば様方、お待ちしております！

(by Kiyokawa)



6月21日はお父さんの日!

いつも頑張ってくれているお父さんへの感謝の気持ちをこめて、Bija ではさやかなプレゼントを用意しています。6月21日はぜひお父さんと一緒に食事どうぞ...

*当日お食事をされるお父さんへのスペシャルサービスです。



灯を消して、スローな夜を。 100万人のキャンドルナイト 6月20日(土)、21日(日)

毎年夏至と冬至の前後、全国各地で行われる100万人のキャンドルナイト。Bija では夏至の6月21日とその前日20日のディナータイムをキャンドルの灯りでお楽しみいただけます。

キャンドルナイトとは、電気の代わりにロウソクに明りをもとして時間を過ごすこと。いつも何気なく使っている電灯を使わないことで、エネルギーを少しでも節約して、地球温暖化防止に貢献できるだけでなく、いつもよりゆったりとした気持ちで、大切な人と語り合ったり、昔のことや遠くのことに静かに思いを馳せたりする素敵な時間になるかもしれません。

皆さんも自分なりのスタイルで、世界中の人たちとゆるやかに繋がってみませんか?

*なお、Bija では毎週金曜日のキャンドルナイトを涼しくなるまでお休みいたします。6月以降はロウソクの炎で、かえて冷房が必要になってしまうからです。



↑ <http://www.candle-night.org/jp/>
100万人のキャンドルナイトのホームページも是非ご覧ください!

Bija ゆるゆる農園だより ⑦ 「ようやく夏野菜」

マメを食べてゆるゆるとしている間にそろそろ梅雨も近づいてきました。

こりゃいかんとあわてて、夏野菜の苗をいくつか植えました。ひとつは近くで買ってきたナスの苗。もう終わりに近いのか、既になんか大きくなっており、花まで咲いています。ん〜、最初からここまで大きいと実がなっても育てた感が少なそう...。(汗)もうひとつはたまさんにいただいたキュウリの苗。これはまだ葉が出てきたばかりの可愛い苗です。雑草を抜き、土を耕し、埋めていきます。最近の雨で土はフカフカ作業も楽チンです♪

たまさんのアドバイスで堆肥も入れることにします。作物の根っこに直接触らないくらいの距離に穴を掘ってそこに堆肥を埋めます。ここで冬にコンポストで作った堆肥がようやく役に立つ時が来ました! 丸々太ったイキのいいミズたち! (笑)ちょっと分解されてない野菜の皮もあつたけど...



ナス



そしてキュウリ



いい堆肥ができました

第6回 Bija チャイ教室

大人気のBijaのチャイの秘密と作り方をお教えします!

実はチャイは入れる茶葉やスパイスを変えることで自分の好みのチャイが作れます。Bijaのチャイの秘密やこだわりと、Bija流のチャイの入れ方をお教えします。ご自分でチャイを入れてみたい方ぜひご参加ください。

・日時 6月18日(木) 19:00~

・参加費用: ¥2000(チャイとデザート、おみやげにチャイセット付き)

・予約・問合先 Bija(ビージャ) Email: info@bija.jp tel:053-474-0330

カレーをご希望の方は、19時前か、チャイ教室中に別料金で、召し上がっていただけます。

Bija 気まきにナイト vol.5

「エクアドル散歩」赤道直下のクールな国 el paseo por Ecuador

山あり海ありジャングルあり、おまけに島=ガラバゴスまであったりするのに、イマイチ印象が薄い南米の小国エクアドル。陽気で明るいラテンのイメージとはちょっと違う、でもやっぱりアモール(愛情)いっぱいこの国の魅力とは...

現地滞在経験のあるスタッフの tomo が写真、エピソード盛りだくさんでリアルなエクアドルについてお話しします。エクアドル料理を召し上がりながらお聞きくださいませ。

日時 6月26日(金) 19:00~

参加費用: ¥2000

ご予約・お問い合わせ: Bija(ビージャ)

Email: info@bija.jp tel:053-474-0330

タイムスケジュール

- 18:30 開場
- 19:15 トーク (エクアドルの地理、歴史、文化の基本情報、人々の生活について)
- 19:45 休憩(デザート&飲み物)
- 20:00 写真・民芸品紹介
- 20:30 終了



ap bank fes '09 出店します!

掛川つま恋で行われる環境と音楽を融合した野外音楽イベント ap bank fes へ 07、08 年に続き今年も Bija は出店します。今年も前夜祭を含めて4日間たくさんの方に Bija のカレーをお楽しみいただけたらと思います。もし fes へ参加される方がいらっしゃいましたらぜひ Bija のブースへ寄って下さいね。

●期間 7月17日(金)、18日(土)、19日(日)、20日(月・祝)

●会場 つま恋(掛川市)

ap bank fes '09 の詳しい情報は → <http://www.apbank-ecoreso.jp/>



ap bank fes 出店によるお休みのお知らせ

7月17日(金)~22日(水) Bija の店舗の通常営業はお休みさせていただきます。

バルナギータライブ@Bija

http://boomboombash.com/label_d/vg/

サンスクリット語で水の神と意味を持つバルナギータ。

その旋律は自然の響きの如し、優しさと厳しさを音化したものであり、老若男女問わず心を震わせる力を持っています。そのメッセージ性の強さからオーガニックパンクと形容されることも。

人間と地球が複雑な関係にある現代に、普遍的なメッセージを強靱な説得力で伝えるバルナギータの音楽をぜひお楽しみ下さい。



日時 7月10日(金) 夜
予約・問合せ Bija(ビージャ)
Email: info@bija.jp tel:053-474-0330

* 詳細は決まり次第ホームページでお知らせします。

ひつじ工房「たま」のひつじカフェ@Bija

ふわふわのひつじの原毛で、あったか〜い小物を手作りませんか？

はじめての方でも大丈夫。基本を覚えれば、オリジナルの作品だって簡単に作れます♪

6・7月の予定

針フェルト「ひつじの親子」

今回は Bija の店内でもおなじみのひつじの親子を作ります。

「ひつじ」は動物の作り方の基本が詰まっています。

はじめての方にもわかりやすくお伝えします



親ひつじ : 6月28日(日) 14:30~17:00

子ひつじ(2頭) : 7月12日(日) 14:30~17:00

持ち物: ニードル針をお持ちの方は持参してください。

料金 各回¥2,000 (材料費、お飲み物とお菓子代込、初回の方のみ道具代¥100 いただきます。)

- **場所** スパイス・カフェ・ビージャ (ミーティングルーム)
- **お問い合わせ&ご予約** ひつじ工房 たま tel: 080-3664-5089 (大森)

e-mail: tamachan_hitujji@yahoo.co.jp

<http://green.ap.teacup.com/hitujikoubou/>



6月の営業のお知らせ

26日はイベントのためカフェタイム(16時)までの通常営業です。

Spice Cafe Bija (スパイス・カフェ・ビージャ)

address 〒432-8002 浜松市中区富塚町 449-1

(杏林堂富塚店さんより佐鳴湖方面へ約50m ケーキの AKIYAMA さん向かい 美容室ベルセさん隣り)

tel 053-474-0330 website <http://www.bija.jp> 定休日: 火曜

ランチ 11:30~13:30 カフェ 13:30~16:00 (L.O.15:30) デイナー 18:00~21:00 (L.O.20:30)

☆ Bija新聞についてのお知らせ ☆

この度はBija新聞をお読みいただきありがとうございます。

さて、新聞の発行に伴い必要な紙、インク、輸送にかかるエネルギーなど、環境にかける負担も大きくなってまいります。もしみなさまのなかでインターネット環境があり、ホームページで新聞を見ることができるという方は右記のサイトにアクセスしてみてください。 <http://www.bija.jp>

