



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



やっぱりカレーの夏だな～

カレーの季節ってやっぱり夏ですよ！

暑くて食欲が落ちる夏に、香辛料をたっぷり使ったカレーは食欲をそそし、スパイス自体に滋養強壮効果や、整腸作用など体調を整える効果もあります。そして辛いカレーは、食べて汗をかくことで体の温度を下げられます。

もともと暑い国でカレーが食べられているのは、スパイスの産地ということもありますが、その土地の気候にあった料理だからです。というわけで、暑い夏にはやっぱりカレーです。



今年、Bijaは7月につま恋で行われた野外音楽フェスap bank fesに出店しました。今年は、ap bank fesが8月に淡路と仙台でも行われるので、両方に出店します。

ちょうど、このコラムを書いている今日も、fes用のカレーを仕込みました。インドカレーの決め手になる、スパイス、にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマトは全てオーガニックのものです。スパイスはフェアトレードのスパイスです。カレーの具に

なる野菜もオーガニック、お肉もゆっくりじっくり健康的に育てられた「鶏一番」のチキンです。贅沢で作り手の想いがこもった素材を、Bija開店以来つくりあげてきたカレーづくりの技と気持ちを込めて仕込んできました。関西、東北とこれまでBijaが足を伸ばせなかった地域で、多くの人たちにカレーを楽しんでもらえたならうれしく思います。

たくさんの方にBijaのカレーを楽しんでいただく一方で、8月には毎年恒例の「ハッピーバースデー俺パーティー」で、顔が見えるカレーコミュニケーション大会？をやります。カレー一つの料理でしかないのに、人と人がつながる面白い楽しい食べ物だと思います。今年のパーティーもカレーオーラ全開でいきますよ！今年もチャリティーパーティーで、採算度外視でおいしくいきます！

という感じで、まさに8月は、本当にカレー漬けです。みんなでカレーを食べて暑い夏を元気にのりきましょう！

kiyo curry

8月の営業のお知らせ

17日(金)～22日(水)はap bank fes '12 @仙台に出店のためお休みさせていただきます。

2日(木)、6日(月)、16日(木)は出店準備のためランチのみ営業いたします。

4日(土)、25日(土)のディナーはイベントです。ランチ、カフェタイムのみ通常営業いたします。

今年もやります ☆

ハッピーバースデー 俺 パーティー

毎年恒例になりつつある、店主清川が自分の誕生日祝いを自分で企画するパーティー、今年もやります！

店主清川自ら食べたいし、作りたいものをBijaの通常メニューを無視して作って祝います。スパイスががっつり効いたインド料理や、世界を旅して出会った料理、NYに住んでいたころに好きだった世界の料理などから、自分が食べたくて作りたいものをつくります(笑)。

今年は、6月に訪ねたスリランカのカレーに挑戦してみようかとか、スタッフに和食出身のケンさんがいるからおいしい和食をお願いしようかなど、今から楽しみです！

昨年は、パーティーの収益は、東日本大震災の被災者の方々への義援金とさせていただきます。今年はパーティーの収益を、食や環境分野など持続可能で健康的な社会につながるプロジェクトを支援させていただく「地球カレー基金」に加えたいと考えています。

店主清川を知っている人も知らない人も、そして8月生まれの人と一緒に祝いましょう！

日 時：2011年8月25日(土) 18:00 開場 18:30 スタート

参加費用：3000円

(収益は全て、「地球カレー基金」のチャリティにさせていただきます。)

**お 食 事：前菜数種、野菜の料理数種、とー一番チキン料理、カレー数種など
ビュッフェスタイル+デザート&ドリンク(アルコールは別料金)**

ご 予 約：053-474-0330(電話)、info@bija.jp(Email)

※40名様限定の予約制です

持 物：名刺や自分のことが分かるカード

(参加している人たちとつながるきっかけになるので、ぜひ)



Bijaゆるゆる農園だより「引き継ぎました」

園長りさんが大事に育ててくれたオクラにきれいな花が咲きました。

虫たちが食欲旺盛なので、葉っぱが食べられてしまわないか心配です。

実がなってくれるかな？

りさんの後を引き継いで、ゆるゆる育てていきたいです。

周りの雑草が放置状態なので…

とりあえず草取りから始めようかな～

まいこ



花が咲いて2日後、
かわいい実がなっていました！

Twitter と Facebook でおトクなお知らせ

映画館のレディースデー、シニアデーみたいに、Bijaでもいろんな〇〇デーを作っちゃいます！
今日は何デー？というのは、twitter とfacebookでその日にお知らせします。
おトクになる方法は2つ。① or ②、どちらの方法でも、その日の〇〇にあてはまるお客様には
お好きなドリンク(ランチサイズ)をサービスします！

- ① その日のお知らせの画面をオーダーの時にスタッフに見せて下さい
または
- ② その日のお知らせに書かれている「合言葉」をオーダーの時にスタッフに伝えてください

今考えてるのは、たとえばネクタイデー(ネクタイ着用の人)、メガネデー(メガネ着用の人)、親子デー(親子連れでのご来店)などなど。
他に、こんな〇〇デーがあったらいいね！など、お客様のアイデアやご希望も、ぜひお寄せください。
平日限定で8月からスタートします。
twitterの「フォロー」、またはfacebookの「いいね！」で、お見逃しのないようにチェックしてください！

Bija Facebook いいね！を押してね 
<http://www.facebook.com/spicecafebija>

Bija Twitter つぶやいてます 
<https://twitter.com/spicecafebija>

ap bank fes' 12 @ つま恋 ありがとうございました！

7月14日～16日の3日間、掛川市つま恋で行われたap bank fes '12に今年も出店しました。
フードエリアでBijaのブースに足を運んでくださったお客さま、ありがとうございました！今年もたくさんのおいしい笑顔と出会うことができました。



今年はあと2箇所！

そして、今年のap bank fesはなんと、つま恋以外に、淡路、宮城でも開催されます。Bijaはこの2会場にも出店します！関西や東北の方々にもBijaのカレーを楽しんでいただけたらとても素敵な機会です。ぜひぜひ淡路、宮城のap bank fesに、Bija自慢のフェスでしか出せない味の「地球を救うカレー」を食べにいらしてください！

- **8月4日(土)、5日(日)** ● 淡路島国営明石海峡公園(兵庫県淡路市)
- **8月18日(土)、19日(日)** ● 国営みちのく社の湖畔公園 風の草原(宮城県柴田郡)

ap bank fes '12 について詳しくはこちら → <http://fes.apbank.jp/>

カレーと一緒に元気な夏を過ごそう！

夏バテに 効く スパイスの効果

◆ カレーにたっぷり入っているスパイス達、夏バテ予防効果が高いんです！

暑いインドでは夏になると、コリアンダー、カイエン・ペパー、鷹の爪などの食欲増進作用のあるスパイスを多めに入れる傾向があります。さらに、カレーのメインスパイスである、クミンやコリアンダーには、体の余分な熱を取る働きがあります。

また、暑いからといって冷房のかかった部屋に長時間いたり、冷たいものばかり食べていたりすると身体が冷えて代謝が落ち、胃腸の冷えは消化不振になります。そんなとき、カレーに含まれるターメリックや唐辛子、ショウガは、代謝を整え血行を促進してくれます。

◆ そもそも、なぜ「夏バテ」になるの？

夏の暑さで身体がだるくなり、暑いからといって大量の冷たいビールや飲み物、冷たい食べ物を食べていると、消化力が衰え、食欲が更になくなります。食欲がなくなり、必要な栄養が身体に入っていないとなると、体力がなくなって暑さに耐えられない、ヤル気が出ない、いわゆる「夏バテ」になってしまうのです。

Bija新聞9月号「旬の野菜が体にいい理由」に続く…

参考文献

『からだにうれしい野菜の便利帳』監修：板木利隆 高橋書店 2009年1月30日発行

『旬のかんたんスパイスカレー』渡辺玲 アスペクト 2010年6月8日発行

『カレーな薬膳』渡辺玲 晶文社 2003年5月30日発行

参考URL

『夏バテに効く！ 夏野菜とスパイス』gooヘルスケア
<http://health.goo.ne.jp/column/zoom/3/0033.html>

お家でおいしく！ いろんなカレーとカレー関連商品、
ピージャーネットにて販売中です。

<http://shop.bija.jp/>



Spice Cafe Bija (スパイス・カフェ・ピージャ)

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 18:00~21:30 (L.O.21:00)

☆ 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>

