



お陰様で2周年

つき朋(つきほ)も早いもので2周年を迎えました。これもひとえにお客様のご愛顧のおかげです。この2年間、お客様との繋がりを通じて様々な経験をさせて頂きました。この経験をもとにさらに飛躍した3年目をスタートさせ、皆様の団らんの場として「美味しい」と「楽しい」を提供し続けていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

ふれあい食堂

春分(しゅんぶん)

春分とは、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。昔の人は春の訪れを祝う日、それと同時にこの日の前後にご先祖様への感謝の気持ちを伝えるためにお墓参りに行く習慣もあります。春分の日は「自然を称え、将来のために努力する日」と法律で定められた祝日です。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、寒さは和らぎ、過ごしやすい季節になります。



旬菜メモ

新たまねぎ



玉ねぎは野菜の中で最も糖質が多く、カリウム、亜鉛、リン、ビタミンB1、B2、Cなどを含みます。特筆すべき成分は、玉ねぎの刺激成分である硫化アリルで動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓ができにくくする、いわゆるサラサラ作用があり、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脳血栓、脳梗塞などの予防に効果があります。硫化アリルは加熱すると成分が変わるので、サラサラ効果を期待するならば、この時期の新たまねぎをサラダやマリネなどに入れて生食するのがおすすめです。

3・4月の美味しい野菜・果物

野菜：新玉ねぎ、春キャベツ、うど、クレソン、さやえんどう、菜花、筍、山菜類
果物：苺、キウイ、メロン



野菜たっぷりお献立

新たまねぎと魚介のマリネ



◆材料(4人分)

新たまねぎ…1個(約200g)
きゅうり…1/2本(約50g)
赤パプリカ…15g
エビ…100g
イカ…80g
タコ…50g
マリネ液
オリーブオイル…60g
りんご酢…55g
レモン果汁…1/4個分(約15g)
蜂蜜…15g
にんにく…少々(みじん切り)

◆作り方

- ①エビ、イカはワイン少々(分量外)を加えて茹でる。
- ②タコは薄くスライスする。
- ③新たまねぎは薄くスライス、きゅうりは千切り、赤パプリカはみじん切りにする。
- ④ボールにマリネ液の材料を良く混ぜて、魚介、野菜を加えて和える。
- ⑤冷やして寝かせる。



野菜・果物の魅力



健康のために野菜の摂取には日頃から気を使っている方は多いと思いますが、果物となると食べない日のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

果物の摂取量の目標は200g(可食部150g)とされていますが、日本人の摂取量は約55gと少なく、1970年頃から年々減少傾向にあり、欧米と比較すると低い水準にあります。

果物にはビタミンCが豊富なことは知られていますが、それだけでなくタンパク質分解酵素が含まれているものが多く、肉・魚料理と組み合わせることで、消化を助けるとともに、体内の脂質の酸化を防いだり、余分な脂質の排泄を促す成分も多く含まれていますので、脂質の多いメニューの時には、果物の摂取は欠かせません。

200gの目安としては、りんごでしたら中くらい約半分、苺は中くらい約10粒、みかんは中くらい2個分です。旬の果物を日常の食卓に取り入れてはいかがでしょうか。

こだわり惣菜

お稲荷さん

お花見、ピクニック、遠足、運動会など行楽には欠かせない、いなり寿司。語源は油揚げが稲荷信仰に関わりの深い狐の好物であることに由来します。

お稲荷さんと「さんづけ」で呼ぶのもそんな理由からかもしれません。

地域により形や味付けも違いますが、一般に関東では俵型の四角形で中身は白いご飯、関西では三角形で具たくさんに仕上げるようです。

つき朋では上質で柔らかな油揚げをしっかりと油抜きして、じっくり味を染み込ませています。

その中にゴマ、わさび、ひじきなどの具の入った酢飯を詰めていきます。

季節によっては、菜の花や筍、きのこ類などに変わることもあります。ご飯の量はお茶わん1/3程度で意外にヘルシーです。



お店紹介

つき朋周辺のお店を紹介します。みんな人情溢れる暖かいお店ばかりです。

フルーツこうの (ふる一つこうの)

品川区二葉3丁目27-1 TEL 03-3781-3155

色とりどりに並んだ果物に思わず目が止まり手にとってみたくなります。吟味された上質で新鮮な旬の果物を取り揃えています。ご贈答用には綺麗にラッピングもしてくれます。もちろん地方発送も行っています。なんと京都・祇園発祥のポローニャの食パンの予約販売も行っています。

●つき朋からのお知らせ

- 春の行楽、卒業、入学、歓送迎会等のお集まりにつき朋のお弁当、オードブルは如何でしょうか。ご予算に合わせて承りますので、詳しくは店員にお声掛け下さい。
- つき朋の惣菜を宅配弁当としてお届けしています。家庭的で手作りの味をお楽しみ頂けます。詳しくは店員にお声掛け下さい。



菜食美 つき朋



惣菜・宅配・食事処

〒142-0043 東京都品川区二葉3丁目6番6号

TEL 03-6426-8585 FAX 03-6426-8586

月～土曜 10:30～20:00 (日曜・祝祭日休み)

【イトインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 デイナー▶18:00～20:00

ホームページ <http://www.tukiho.com>

5%割引券

お1人様1回限り
総菜・弁当・イトインで
ご利用できます。
※食事券 つき朋
有効期限 4月30日