



## お陰様で3周年

石の上にも3年が経ち、つき朋（つきほ）も3周年を迎えることができました。これもひとえにお客様のご愛顧のおかげです。この3年間を通してのお客様との繋がりが様々な経験を糧として、より精進出来る4年目に致します。皆様の団らんのお場として「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

### 清明（せいめい）

4月5日頃（2014年は4月5日）。春分から数えて15日目頃。春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語を略したもの。沖縄では「清明祭（シーミー）」といって、墓前に親族が集まり、酒・茶・お重を供えた後、皆でご馳走をいただく習慣があるそうです。沖縄のお墓の前は「清明祭」をするための広いスペースがちゃんと設けてあります。



## 旬菜メモ

### ウド



ウドは数少ない日本原産の野菜で、シャリシャリした食感が楽しい春の味覚です。

店頭で売っている多くが栽培種で、暗い室の中、日光を当てずに育てた白いウドが中心です。野生の山ウドはアクが強く、多少かためですが、山菜ならではの香りと味わいです。アスパラギン酸が多く含まれていて、新陳代謝を高め疲労回復に効果があるほか、カルシウムやカリウムなどのミネラルを体の隅々まで運ぶ働きもします。

クロロゲン酸という抗酸化性物質も含んでいて、がんの発生予防や日焼けによるメラニンの抑制などの効果があるとされています。

### 3・4月の美味しい野菜・果物

野菜：ウド、新玉ねぎ、春キャベツ、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

### ウドと新玉ねぎのサラダ



#### ◆材料（4人分）

ウド…1本（150～200g）  
新玉ねぎ…1個（約200g）  
人参…1/2本（約50g）  
ハム…2枚  
合わせ調味料

パセリ（みじん切り）…大さじ2  
※ドライパセリでも可  
砂糖…大さじ1（12g）  
米酢…大さじ2（30g）  
マヨネーズ…大さじ4（50g）

#### ◆作り方

- ①ウドは厚目に皮をむいて3～4センチの長さの短冊切りにして、酢水にさらす。
- ②新玉ねぎは薄くスライス、人参はウドに合わせて短冊切りし、塩小さじ1/2を振って軽く混ぜる。
- ③ハムは横半分に切り、ウドに合わせてスライスする。
- ④ウド、新玉ねぎ、人参の水気を切り、ハムを加えて合わせ調味料で和える。

## 野菜・果物の魅力



卒業や入学、入社、配置替えなどで新しい環境になり、なにかとストレスを溜めやすいこの時期。自分では気づかないこともあります。ストレスは万病の元。野菜・果物を日常生活に取り入れてストレス解消に役立てて下さい。

ストレスに強い身体を作るには、副腎皮質ホルモンの分泌を盛んにすることが大切。そのために役立つ栄養素のビタミンCが野菜や果物には豊富に含まれているので、毎日欠かさず摂取したいですね。

また、カルシウムには精神を安定させる働きがあり、カルシウムをたっぷり含んだ、ひじきがお勧めです。カルシウムを効率よく吸収するマグネシウムも含まれています。そしてリラックス効果が高いのが、玉ねぎ、ニラ、シソなどです。玉ねぎに含まれる硫化アリルのにおいては鎮静効果があり、スライスして枕元に置くと安眠効果があるとされています。

## こだわり惣菜 キャベツメンチ

洋食のひとつとして定番メニューのメンチカツは、豚肉や牛肉の挽肉とタマネギのみじん切りなどの野菜を混ぜて小判形にまとめて、小麦粉・溶き卵・パン粉を順につけて油で揚げた料理です。

衣サクサク、中がジューシーなメンチカツはおかずによし、おやつによしです。

関東ではメンチカツ、関西ではミンチカツと呼ばれているようです。

つき朋ではキャベツをたっぷり使って「キャベツメンチ」として販売しています。お肉よりもお野菜の割合の方が多いヘルシーなメンチカツです。

これからの時期は春キャベツになりますので、甘味とジューシーさが更にアップしてより美味しく頂けます。



## 🏠 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。

### ゆたか診療所 通所リハビリテーション

(ゆたかしんりょうしょ つうしょりはびりてーしょん)

品川区豊町4-18-21 TEL03-3781-4725

通所リハビリテーションは、医療・看護・リハビリスタッフのもとで理学療法を用いたリハビリテーションを「日帰り」で受けるサービスです。例えば、認知症や運動障害をもつ方やお年寄りが、週に何度か専門的な訓練を受け、機能回復を図ろうという場合に利用します。介護保険で利用できます。詳しくはお問合せ下さい。つき朋のお弁当もお届けしています。

## ● 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)

【イートインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 ディナー▶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・イートインで  
ご利用できます。  
※対象 菜食美 つき朋  
有効期限 4月30日