



晩秋から冬に向かうこの季節、寒さにまだ慣れていない体はダメージを受けやすくなっています。お風呂などで起こる事故もこの季節が多いようです。急激に体が冷えたり温まったりすることで血管の収縮が一気に起こることが原因のようです。この季節の野菜・果物には血管を強くし、血行の促進を促す栄養素が多く含まれています。

ふれあい食堂

紅葉狩り（もみじがり）

紅葉を鑑賞するのに「紅葉狩り」というのはどうしてでしょう。狩るとは獣を捕まえるということですが、花や草木を探し求めるという意味もあるそうで、果物を採る場合にも使われます。「いちご狩り」や「ぶどう狩り」って言いますよね。ちなみに「紅葉狩り」という言葉は、1,200年以上も前に書かれた万葉集の中にも登場している言葉です。



旬菜メモ

ブロッコリー（ぶろっこりー）



日本に渡来したのは明治時代ですが、普及したのは1980年代になってからです。つぼみには、開花に必要な栄養素が多くふくまれており、特に強力な抗ガン作用をもつ「スルフォラファン」を含むことから、注目を集めています。またビタミンKや葉酸も多く含まれています。ビタミンKは出血時の血液を凝固させる働きや、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがあります。葉酸は貧血予防や妊娠を計画している女性に有効とされています。ブロッコリーは茎の部分にも栄養があるので残さずに食べましょう。

11・12月の美味しい野菜・果物

野菜：ブロッコリー・春菊・白菜・小松菜・ホウレン草・かぶ・ごぼう・れんこん・大根・ねぎ・かぼちゃ

果物：ラフランス・

りんご・みかん



野菜たっぷりお献立

ブロッコリーとエビのミモザサラダ



◆材料（4人分）

ブロッコリー…1個（約240g）
むきエビ…120g
ゆで卵…4個
玉ねぎ…40g
マヨネーズ…100g
塩・こしょう…少々

◆作り方

①むきエビは塩（分量外）少々でもみ洗いし、ワイン（分量外）少々を加えて茹でて赤くなったら火を止め、余熱で火を通す。

②玉ねぎはみじん切りにする。

③ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて1cmの角切りにして茹で、塩少々を振っておく。
④卵は水から入れ、沸騰してから8分茹で、冷水で冷やし殻を剥いておく。
⑤ボウルにエビ、玉ねぎ、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせ、水気を切ったブロッコリーを加え、荒みじんにしたゆで卵3個を軽く混ぜ合わせる。

⑥盛りつけにすりおろしたゆで卵1個を上から盛り付ける。

*サラダに、細かく刻むか、裏ごしして粒状にしたゆで卵をふりかけ黄色い粒状の卵黄がミモザの花のように見えることから名づけられました。

野菜・果物の魅力



かゆみだけでなく痛みも伴う「しもやけ」は厳冬の頃より季節の変わりめ、気温が4～5℃、一日の温度差が激しい晩秋から初冬と春先におこりやすいといわれています。寒さや冷たい風、冷水などの刺激により、血流が悪くなるためにおこります。手足を冷やさないようにして、血行をよくするための入浴、手足の先のマッサージ、軽い全身運動なども効果的です。血行を良くして体が温まる食事でも治療・予防につながります。体を温める栄養分として、ビタミンEがあります。ビタミンEには血管を拡張させるはたらきがあり、末梢血管などの細い血管の血流を維持させるのに役立てる事が出来ます。また抗酸化作用をもつため、冬に限らず一年中摂りたい栄養素でもあります。カボチャ・ほうれん草・小松菜・春菊などの野菜類、ピーナッツ・アーモンド・ナッツなどの豆類に多く含まれています。

こだわり惣菜 ピーナッツ和え

すりつぶしたピーナッツに砂糖や醤油を加えて食材と和える料理です。ピーナッツの香ばしさが食欲をそそります。

ナッツ類の中でも私たちに馴染みの深いピーナッツ。お酒のつまみやおやつとして親しまれています。ピーナッツは美容・若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEを多く含む食材です。

そのまま食べても美味しいですが、和え物にして他の食材と組み合わせることで栄養や健康面での効果がアップします。

つき朋では砂糖、醤油の他に蜂蜜と出汁（だし）を加えて深みを出しています。人参やいんげん、さつま芋、ブロッコリー、カボチャなど旬のお野菜と組み合わせてご提供しています。



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。

牛もつ煮込み かず (ぎゅうもつにこみ かず)

品川区二葉4-21-14 カーサ品川102 TEL 090-5577-5992

新鮮な素材が自慢の牛もつ煮込み屋さんです。東京都中央卸売市場食肉市場 芝浦と場から毎日仕入れた新鮮な牛もつをじっくり煮込んでいます。お持ち帰りも 300円からできます。店内では牛もつ煮込みの他にも 素朴な家庭料理も提供しています。これから寒くなる季節に心身共に温まる優しいお味です。

●つき朋からのお知らせ

- クリスマスオードブル、お節料理の販売を致します。予約も承りますので、詳しくは店員にお声掛け下さい。
- 11月より豚汁（とんじる）定食の販売を始めます。沢山の冬野菜と豚肉で身体を温めてください。



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。
菜食美 つき朋
有効期限 12月31日