



お陰様で4周年

この度、つき朋(つきほ)は4周年を迎えることとなりました。これもひとえにお客様のご愛顧のおかげです。

始まる5年目は今までの経験を活かし、お客様に感謝をお返しできる充実した仕事に邁進し、引き続き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

木の芽時(このめどき)

「木の芽時」とは樹木に新芽が出る早春の時期を指し、山菜摘みや、お花見など、自然とのふれあいが楽しい頃ですが、心や身体の不調を感じやすい頃でもあるようです。

春先は寒暖差が激しかったり、冬場に体内に蓄積した汚れが溶け出し、その浄化役である肝臓が疲れやすい時期で、体を大きく分類した五臓(肝心脾肺腎)の中の肝の季節と考えられています。



旬菜メモ

菜花(なばな)



菜花は「菜の花」や「花菜(はなな)」とも呼ばれ、若くてやわらかい花茎(かけい)や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出てお浸しや和え物などにするとおいしい食材です。

ビタミン類を多く含みビタミンA、Cはトップクラスです。

カリウム、カルシウム、マグネシウム、りん、鉄などを豊富に含んでいて、どれも骨を生成する上で欠かせない成分です。さらに造血作用のある葉酸や、整腸作用のある食物繊維も多く、さまざまな栄養を豊富に含む優れた野菜といえます。

3・4月の美味しい野菜・果物

野菜: 菜花、新玉ねぎ、うど、春キャベツ、クレソン、さやえんどう、筍、山菜類

果物: 苺、キウイ、メロン



野菜たっぷりお献立

菜の花の酢味噌和え



◆材料(4人分)

菜花…1把(約200g)
新玉ねぎ…1個(約160g)
炒りごま…適宜

酢味噌

白味噌…大さじ3(45g)
米酢…大さじ2(30g)
砂糖…大さじ1(12g)
出汁(だし)…大さじ1(15g)
練りからし…小さじ1弱(3g)

◆作り方

①菜花は茎の硬い部分があれば1cmほどカットしておく。

②新玉ねぎは薄くスライスして、塩小さじ1/2を振って軽く混ぜ、水にさらす。

③酢味噌の調味料は合わせておく。

④お湯を沸かして塩を加え、菜花の茎の部分を30秒ほど茹でてから、全体を茹でて冷水で洗い、水気を切り3等分くらいにカットする。

⑤新玉ねぎの水気を切り、菜花と合わせて酢味噌で和え、炒りごまを振る。

*季節の香りを頂くために、複雑な味付けにせず春の素材と合わせてシンプルに仕上げたほうが、季節感ができます。

野菜・果物の魅力



春先になると、衣替えをするように、体も蓄えた脂肪を溶かし、夏の暑さに順応できる涼しい体に変化します。この時に溶けだした脂肪の処理にあたるのが肝臓で、胆のうと協力して不要な脂を脂肪酸から胆汁に変えて腸に排泄します。春先に弱りやすい肝臓の働きを補うのが、この時期に採れる旬の野菜です。菜花やうど、タラの芽、フキノトウ、わらびなどの野菜に含まれるビタミンやミネラル、酵素、食物繊維、抗酸化物質などが洗剤のような働きをして、肝臓にたまった脂汚れを排泄してくれます。春に収穫される春キャベツ、新玉ねぎ、ブロッコリー、わかめなどの野菜や海草も肝臓の強化食になります。春先は酸味が美味しく感じられる季節でもあります、酢の物や酢味噌和えといった料理などで酸味を補ってあげると、酸味の成分であるクエン酸などが脂を溶かしてくれるからです。

こだわり惣菜 春雨サラダ

さっぱりしているので、疲れた胃や食欲不振にもおすすめです。お惣菜です。

春雨にはジャガイモのでんぷんから作られたものと、緑豆から作られたものがあります。緑豆で作られた春雨はカリウム・カルシウム・ビタミンBなどを含み、疲労回復効果やむくみ解消効果などの健康効果も得られます。また、高たんぱく・低脂肪、ビタミンやミネラルを豊富に含むダイエットに最適な食材です。低カロリーで腹持ちの良い春雨ですが、ダイエット効果だけではありません。しっかりと栄養も摂取できます。

つき朋では緑豆春雨を茹でて、熱いうちに濃口醤油、オイスターソース、米酢、自家製マヨネーズを合わせた調味料で千切りのハム、きゅうりと合えています。



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。

メイプルセンター (めいぷるせんたー)

品川区西大井 1-4-25

TEL : 03-3774-5050 FAX : 03-3776-5342

(公財) 品川文化振興事業団が運営するカルチャーセンターです。約220もの講座があり、アーティスト展や展覧会・発表会もおこなっています。講座の前後にお仲間同士でつき朋にランチにいらしてください。くださるお客様も、はつらつとされていて、ご自分にあった講座を見つけて楽しく学んでおられるようです。

●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。
- 習い事の後のお食事や、お子様ずれのママさん会につき朋イートインコーナーをご利用下さい。車椅子やベビーカーでのご来店にも対応しております。



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 4月30日