



## お陰様で5周年

月日の経つのは早いもので、つき朋（つきほ）は5周年を迎えることとなりました。

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、どうぞこれからも変わらぬご愛顧、ご指導を賜りますようお願い致します。

## ふれあい食堂

### 医食同源（いしょくどうげん）

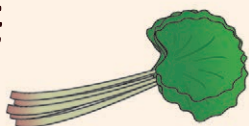
体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としないという、古くから中国にある薬食同源の考えをもとにして近年、日本で造語されたものです。

食生活が医療にも通じるということですから、日々の食生活をもう一度見直して、日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで健やかな毎日が過ごせるようにしましょう。



## 旬菜メモ

### 蒨（ふき）



ふきの旬は4～5月。ふきは栄養成分で見るとこれと言って多く含まれているものではありませんが、食物繊維やミネラルが多く含まれています。

ふきの茎や葉は高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があると言われています。中国や日本でも、古くからふきは民間療法で痰を切り咳を止める薬用として認められています。アクが強いので、アク抜きは念入りをする必要がありますが、一度下処理をしまえば、煮てよし、炒めてよし、浸してよしと、とっても便利でおいしい野菜です。

### 春の美味しい野菜・果物

野菜：ふき、筍、アスパラガス、うど、春かぶ、春キャベツ、クレソン、新玉ねぎ、グリーンピース、空豆

果物：いちご、グレープフルーツ、キウイ



## 野菜たっぷりお献立

### ふきの青煮



#### ◆材料（4人分）

ふき…200g（4～5本）  
だし汁…200cc  
みりん…45g（大さじ3）  
酒…45g（大さじ3）  
薄口醤油…40g（大さじ2、小さじ2）  
砂糖…12g（大さじ1）  
塩…少々  
土しょうが…薄切り2～3枚  
花かつお…少々

#### ◆作り方

①ふきは葉を落として、鍋に入る長さに切り分け、まな板の上で塩をふり、コロコロろがす。

②沸騰した鍋にふきを入れ、きれいな色になるまで1～2分茹でる。

③茹であがったら冷水で流し、皮をきれいに剥いて5cm位に切り分け水気をきっておく。

④鍋にだし汁、調味料を入れ煮立て、ふきを入れ2～3分煮る（煮すぎない）。

⑤汁ごとボウルにあげ、氷水で一気に入れ冷やし、冷蔵庫で半日ほど寝かせる。

\*ふきを煮すぎないように。シャキシャキして本来のふきの食感と味が楽しめます。冷蔵庫で2～3日保存できます。

## 野菜・果物の魅力



健康のためには、「1日350g以上の野菜」が必要と言われています。野菜が健康に良いとはわかっていても、外食が多いと日常生活で取り入れるのは難しいものです。付け合わせのサラダなどで野菜を取るようにしても、生で食べられる野菜は、ほとんどが水分で野菜の摂取量は少なめです。摂取量を多く取れるのは、火を通して食べる葉物野菜や緑黄色野菜、根菜類です。多少、栄養価は下がりますが、お休みの日に野菜をまとめて茹でておいて、具だくさんの汁物や温野菜サラダ、お浸しにしては如何でしょう。時間がない場合は出来合いの惣菜を利用することも必要です。つき朋のアラカルト惣菜4点盛りは色々な種類の野菜や味が楽しめて、選び方によっては一日に必要な野菜のほとんどを取ることができます。日々の食事から野菜350gを不足なく取って、健康なからだ作りを維持していきましょう。

## こだわり惣菜 千キン南蛮

宮崎県発祥の鶏肉料理で、元々は鶏のから揚げを南蛮酢に漬けたものでしたが、最近はタルタルソースをのせたものが流行っているようです。B級グルメとして色々なスタイルのものも登場し全国区になってきています。つき朋では少し酸味のあるオリジナルのトマト南蛮酢と自家製マヨネーズを合わせたソースで調理しています。玉ねぎを炒めてオリジナルソースを加え、立田揚げにからめています。オリジナルソースが玉ねぎの甘さを引き立たせ、立田揚げとの相性バッチリです。ビールやハイボールのお供にもお勧めです。ボリューム満点な比較的新しいメニューですが、ご好評を頂いてすっかり定番化しています。



## 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。

いけだ接骨院 (いけだせっこついでん)

品川区二葉4丁目8-10 TEL: 03-6426-8827

「ほねつぎ」「接骨師」として広く知られる、国家資格免許取得者が施術にあたります。骨折、脱臼、打撲、捻挫の施術を行い、交通事故の取り扱いもしています。その他、超音波治療やカップング、スポーツ選手も施術する最新のハイボルテージ療法も取り入れています。土曜日の17:00~19:00の予約に限り、慢性(コリ)放散(しびれ)コースの施術も受けられます。

## ●つき朋からのお知らせ

- ご卒業・ご入学の記念パーティー、爽やかな行楽シーズンに、つき朋のお弁当、オードブルは如何でしょうか。シーンやご予算に合わせてお作り致します。詳しくは店員にお声掛け下さい。
- お子様連れのママさん会や、習い事の後のお食事などに「つき朋」のイトインコーナをご利用下さい。お昼の12時~12時半位までは混雑することもあります。あとはゆったりお食事やお話を楽しめます。ベビーカーもOKです。



## 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。  
菜食美 つき朋  
有効期限5月31日