

だんだんと寒くなってきました。朝晩はかなり冷え込むことが多いですね。寒暖差による体調の不調には気をつけてましょう。

秋の食材には免疫力を高めてくれるものが多く、インフルエンザ予防にも有効なので、この時期の野菜や魚介類などをたくさん食べると良いです。

<寿司メニュー> 11月7日

握り寿司

人気メニューの握り寿司を提供します。

- ・サーモン・マグロ
- ・うなぎ・いなり寿司
- ・巻き寿司

お寿司は一つ一つ厨房で手作りしています。



春菊の煮びたし

赤だし

フルーツ

<福岡県メニュー> 11月17日

高菜ご飯

がめ煮

たらこマヨネーズ 和え

だご汁



がめ煮は祭りや祝いの席に欠かせない、博多を代表する郷土料理のひとつ。

鶏肉や野菜を油炒めしてから煮るこくのある煮もので、他の地方でも筑前煮と呼ばれ親しまれています。

「がめ繰り込む(いろいろな材料を混ぜる)」が名前の由来とも伝えられています。

<松茸ごはん> 11月10日



旬の松茸を提供します。

この時期になると松茸の香りが恋しくなりますね。松茸の香りがいっぱいのごはんでお召し上がりください

<焼きいも>



おやつは焼きいもです。石窯で焼いた焼きいもはホクホクで美味しいですよ。

★11月の薬膳★

今月は風邪予防の薬膳を紹介します。実は季節は風邪症状の出方によって薬膳での養生方法は変わってきます。この時期は乾燥による乾燥の邪(燥邪)と寒さによる邪(寒邪)によって引き起こされる風邪が多いです。なので、のどの痛みや咳などが出やすい人は燥邪対策として潤す薬膳を意識しましょう。

白きくらげ、梨、りんご、山芋など白い食材はのどの粘膜を潤して炎症を鎮めてくれるので、おすすめです。

また、寒気や体の震えなどが出やすい人は寒邪を飛ばすような薬膳を実践すると良いです。例えば生姜、ネギ、葛、紫蘇などです。このような食材は体を温めて、寒さくる風邪を飛ばしてくれます

今の時期だけでも片栗粉の代わりに葛粉を使った料理であったかとうーりとした料理するとこの時期にピッタリです。

また、料理は冷たいものより暖かいものをとるようにしましょう。体を温めて免疫力を強くします。

風邪にかかる前から薬膳で養生すれば風邪知らずで元気に過ごせますよ。





