

秋の薬膳益 ¥1,650(税込) 2022.9/16～9/30

9月23日から「秋分(しゅうぶん)」になります。
昼と夜の長さが同じになり、だんだんと夜の時間が長くなっていきます。
朝晩はだいぶ涼しくなり、虫の声も心地よく感じます。
また、お彼岸の中日でもあります。

茄子のオリーブオイル蒸し

血流を促します。体の余分な熱を取り除き、むくみの解消や尿の出を良くする作用があります。胃腸の調子を整え、食欲不振や胃の不快感、便秘に効果があります。

チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し

気・血の巡りを良くします。胃腸の調子を整え、粘り気のある咳や痰を取ってくれます。生活習慣病の予防やガンの予防にも。

かぼちやの切り胡麻煮

胃の働きを助けます。血行を良くし、体を温めます。疲労回復や便秘の解消、肌の乾燥を防ぐなどの作用があります。

旬野菜の豚汁

気を補い、イライラやのぼせを解消します。胃腸を元気にし、お腹の冷えや便秘に有効です。コレステロール値を下げたり生活習慣病を予防する働きがあります。

お粥 *ひとつお選びください

佐賀市大和町 中島さんのお米を使用しています。

【むかごの醤油煮】

滋養強壯作用があり、胃腸を丈夫にします。体を潤す効果もあります。

【小ねぎと塩昆布】

気・血の巡りを良くして、冷えを改善します。便通を良くし、むくみや風邪の予防に有効です。

【オクラの梅肉和え】

胃腸を整えて、食欲を増進させます。疲れを癒し、滋養強壯の作用があります。

梨のスパイシーコンポート

肺を潤して、喉の乾燥や痛み、痰の多い咳などの症状を和らげます。体にこもった熱を外に出したり、二日酔いに有効です。スパイスと生姜を合わせる事で、体の冷やしすぎを防ぎます。

黒豆とローズマリー茶

黒豆とローズマリーと陳皮を合わせました。気・血の巡りを良くし、疲れ目や視力回復、胃腸の機能を高めます。アンチエイジングの効果も期待できます。

★+200円でお好みの薬膳茶 or コーヒーに変更できます。