

ちよこっと薬膳のお話

秋は1年中で最もからだへの負担が軽い季節です。しかし、気をつけなくてはならないのは、空気の乾燥です。一番影響を受ける臓器は「肺」。肺は皮フまでつながっていると考えられています。つまり肺が乾燥すると皮フも乾燥するということなのです。

お月見のためにも秋は「滋陰」(じいん)(身体をうるおすこと)作用のある食材と、「生津」(せいしん)(水分を補うこと)作用のある食材でからだのうるおいをキープしましょう。

肺をうるおす作用のある食材は白いもの。(白きくらげ・百合根・梨・りんご・山芋)秋の食材が多いのもうひとつです。しっかり味わって気持ちよくすごしましょう

おすすめレシピ

梨のサラダ (梨・ルッコラ・生ハム・レモン・オリーブ油) (パルサミコ・黒粒こしょう)

- ① 梨の皮をむいて8~12等分に切り、レモンを絞ってよくなじませておく
- ② 器に、ルッコラ・生ハム・梨を盛りつけ、オリーブ油、パルサミコの1/2にまみしかけ、黒粒こしょうをひく

おすすめレシピ

豆腐丼 (おぼろ豆腐・ごはん・うずら卵) (だししょうゆ・のり・ゆずみ)

- ① 温いごはんの上におぼろ豆腐をのせる。
- ② 豆腐の中央にくぼみを作って、うずら卵を落としだししょうゆを回しかける。
- ③ のり、ゆずみはお好みで。ハイ、できあがり!

★梨も豆腐も身体をうるおす食材です。しかし、身体を冷やす作用もありまので、暑さの残る早秋に食べたいメニューです。

おすすめレシピ

ほたて貝柱のおろし和え (大根・大根の茎少し) (ほたて貝柱・レモンしょうゆ)

- ① 大根はおろして水気をきる。茎は飾り用に細くきざむ。
- ② ほたて貝柱は、1コを4~5枚にスライスし、熱湯にさっとくぐらせ、冷水にとって水気を切る。
- ③ 大根おろしに、レモン汁とほたてをx1/2軽く混ぜ合わせ器に盛って、飾りの茎を散らす。食べる直前に、しょうゆをかける。

★消化を助ける大根と、胃の働きを助けるほたて貝柱の組み合わせ! ほたて貝柱には滋陰作用もあります。

9月のマウンテン

第2回 高槻ご当地味めぐり

・9/22(水)~9/27(日) 西武百貨店4F

高槻の美味しいお店がたくさん集まります。昨年に続いて、マウンテンも2回目の出店をさせていただきます。

「高槻味めぐりコ-ヒ-セット」や「コ-ヒ-せんじい」をお出します。会場ではカフェも営業!! ホットコ-ヒ-、アイスコ-ヒ-、おいしいおやつもあります。

西武百貨店4F催事場でお待ちしております。

(期間中、芥川のマウンテンの喫茶コ-ナ-はお休みさせていただきます)

第2回 芥川宿手作り市

・9/19(日)10:00~16:00

芥川商店街のマウンテン

まわりに、25件の手作りのお店が並びます。

パン、お菓子、ジャム、野菜、

焼きそばパンケーキ、雑貨、木工、アイロン、竹細工

プロマトリートメント、スリヤルラン4もありません。

雨天決行。芥川商店街へお出かけください!!

おすすめハーブティー

うるおい茶 エルダー-フラワー (マスカットのような香りを持つ万能ハーブ。)

インフルエンザの特効薬といわれています)と

たっぷり配合し、**ブルー-マロウ** (のどの痛みをおさえ、お腹にもやさしいハーブ)や

レモン **ガラス** **レモンピール** **ローズヒップ**を配合

したハーブティーです。

たっぷりのうるおい成分と乾燥する秋から冬にかけてのおすすめハーブティーです。

おすすめ喫茶メニュー

セプテンバー-ジュ まるでカクテルのよう。ハーブティー。

ハイビスカスティーとリンゴジュースの美味しい

取り合わせがおいしい!! ビタミンCたっぷりぞ。

美白・美肌・疲労回復のお役に立ちます。