

秋の薬膳盆 ¥1,500(税込) 2020.10/15 ~ 10/31

10月23日から「霜降(そうこう)」になります。
霜が降り始める頃。
だんだんと朝晩の冷え込みが増してきました。
気温差で体調を崩さないよう気をつけたい時期です。

👤 山芋のサラダ

体を潤し、肺や胃腸を元気にします。滋養強壮や美容に良く、老化防止の効果も期待できます。

👤 柿と白菜の酢の物

咳や喉の渴きを和らげ、発熱や二日酔い、吐血などにも良いとされています。お酢には腹痛や疲労回復効果があります。国産のレモンを添えています。皮ごとどうぞ。気の巡りを良くします。

👤 蒟蒻と干しいたけの甘辛煮

整腸作用があり、便秘や消化不良に有効です。腸の老廃物や毒素を外へ出してくれ、コレステロール値を低下させたり、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防も。

👤 根菜たっぷりさつま汁

気・血を補って巡りを良くし、体を温めます。便通を促すなどデトックス作用があり、コレステロールの排泄や動脈硬化など、生活習慣病の予防にも有効です。

👤 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。

【ひじきの生姜煮】

血を補って、流れを良くし、貧血や抜け毛、肌の乾燥を予防します。便通を促したり、骨粗鬆症の予防も。

【ピーマンのおかか醤油】

血流を良くし、風邪の予防や肌荒れにも。老化防止、生活習慣病に良いとされています。

【くるみ味噌】

腰痛やぜん息、便秘や肌荒れにも。冷えに良く、むくみやイライラ、のぼせなどを解消します。脳の活性化にも効果があります。

👤 りんごのプリン

胃腸の働きを整え、食欲不振を改善し、体力を回復させます。便秘を解消し、美肌を作ります。骨粗鬆症の予防も。

👤 よもぎ茶

よもぎとなつめを合わせました。血を補って、気・血の巡りを良くし、胃腸の働きを助けます。体を温めてホルモンの分泌を促し、冷え症や肩こり、生理痛などを改善します。滋養強壮、老化防止効果も期待できます。よもぎの香りの良い少し苦味のあるお茶です。よもぎの香りと苦味が楽しめるお茶です。

★+200円でお好みの薬膳茶 or コーヒーに変更できます。