

旬の食事がよるこぼ

タケノコ、ワラビなど山菜の旬は短いですが、冬から春へとカラダのスイッチを切り替えてくれる大切な役目を担ってくれています。春野菜や山菜が芽吹くパワーを食卓に取り入れることで、排毒を促し、肝臓をフォローし、カラダもココロもフレッシュ！ぜひ、積極的に取り入れましょう。

春野菜&山菜の大きな特徴が、苦みです。ほろ苦さの成分である「植物性アルカロイド」には腎臓のろ過機能を高めたり、肝臓の解毒作用を高めたりする働きがあり、活動量が少なく代謝が低くなりがちな冬の間に蓄えた体脂肪の残りや、体に溜まった老廃物を、体の新陳代謝を促すことで体外へ排出する働きがあります。

春野菜は蒸したり、湯がいたりするのがおすすめ。山菜の食べ方としては天ぷらがおすすですが、揚げ物が苦手だという方には、おひたしにしたり、酢味噌に和えると、春らしい爽やかな味わいになります。コクを加えたい場合には、ごま味噌和えもおすすです。



日々の糧 細田弘恵 米子市明治町197 ホテル真田2F 営業時間11:00～15:00 日曜日定休
TEL0859-34-3773 夜は8名以上の団体予約のみ

平野缶詰有限会社より4名様にプレゼント

宍道湖産冷凍大和しじみ特大粒(殻高16mm以上)500g×2



※写真はイメージです

獲れたての宍道湖産大和しじみの特大粒(2L以上・殻高16mm以上…100g当たりの粒数 14粒前後)を砂はきし、冷凍してあります。

特大粒は、宍道湖で獲れるしじみの漁獲量の1～2%程度と非常に希少価値が高く、基本的に量販店の店頭には並ぶことはありません。

お味噌汁はもちろんですが、パスタや酒蒸し等のお料理にもお使いいただけます。

宍道湖産大和しじみならではの味覚をお楽しみください。松江市ふるさと納税10,000円の返礼品(3,000円)です。

- ◇所在地 〒690-0874 島根県松江市中原町166 TEL 0852-21-2596
- ◇応募資格 会員1人1回限り
- ◇応募方法 申込書にご記入の上、ご応募ください。
- ◇応募期限 2023年5月31日(水)
- ◇当選発表 当選者には、事業所宛にお送りし、HPIにて発表させていただきます。

クロスワードクイズ 第12弾

クロスワードパズルを解いてプレゼントをGet!!

二重マスの文字を並べ替えてお答えください。

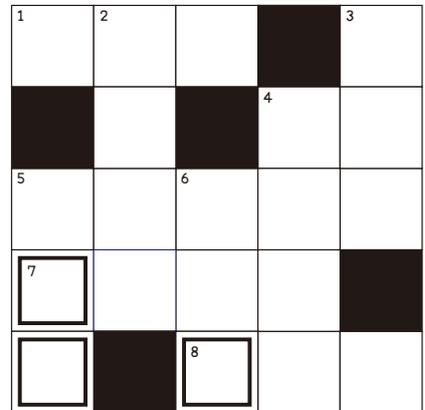
タテのカギ

- 2.互いに助け合って生活している人々の集まり。
- 3.右の手。右側。
- 4.値段を安くして売ること。
- 5.言葉で伝えること。また、その内容。伝言。「言い〇〇〇」
- 6.場所を移し変えること。



ヨコのカギ

- 1.ユーラシア大陸に属する巨大な連邦国家。首都モスクワ。
- 4.羊に似ていて角とあごひげがある動物。
- 5.使い終わったら捨てること。使い終わったら捨てるように作られているもの。
- 7.母胎内で胎児が動くこと。
- 8.品物を売る人。



商品

- Ⓐ サーティワンアイスクリーム ギフト券1,000円分 …… 10名様
- Ⓑ 静香園のゼラート (禁断の5種盛り) …… 10名様
- Ⓒ ケルンのパン商品券 1,000円分 …… 10名様

- ◇応募方法 クイズの答え、希望商品を選び申込書にご記入の上、ご応募ください。
- ◇応募資格 会員1人1回限り
- ◇応募期限 2023年5月31日(水)
- ◇当選発表 当選者には、事業所宛にお送りし、HPIにて発表させていただきます。