

食

美肌をつくる秋の養生ごはん

長芋のすりながし

細胞活性化作用のある長芋、活性酸素を退治する白ごまとつぷり、腸内の善玉菌を増やす味噌と出汁ですりながしにしました

とまとの和まりね

コラーゲン含有量を増やしシシンの予防となるトマトを追い鰹出汁で漬け込みました

揚げなすのじゅれ寄せ

抗酸化作用高い茄子を口当たりのいい出汁ジュレで冷やしかためました

しっとりささみの梅ごま和え

しっとり出汁風味のささみと血液浄化作用のある梅、デトックス作用があり香りもいい菊花との和え物です

里芋の白煮

カリウムが豊富で免疫力を高める里芋を炒め煮しました、腸や胃、脾臓に帰経します

大根すてーき 肉味噌添え

食物繊維が多く腸内がきれいになる大根をお出汁で柔らかく煮て焼き目をつけました

雑穀入り発芽玄米ごはんと吸い物

自家製なめたけ・出汁がら昆布煮・自家製ぬか漬

飲

瀬祭 スパークリング50発泡にごり酒

瀬祭 磨き三割九分スパークリング39発泡にごり酒

澤屋まつもと 純米大吟醸 山田錦2014

甘

黒ごまぷりん