



泰山堂通信 Vol.105 (21_02)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 2020年9月から日曜日及び祝日に加え、月曜日も定休日とさせて頂いております。
- 当分の間、毎週木曜日午後2時まではご予約の方のみの営業とさせていただきます。
(午後2時以降は通常営業)
- 2月及び3月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

2月						
火・水・金：11:00~18:00 木：14:00~18:00 / 土：11:00~17:00						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月						
火・水・金：11:00~18:00 木：14:00~18:00 / 土：11:00~17:00						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

定休日

午後2時までご予約専用(2時から通常営業)

◆◆おうち薬膳【生姜（しょうが）】◆◆



漢方薬にも使われる薬効の高い食材。体を温める作用にすぐれているので、寒気を感じるような風邪の初期に食べると、体温を上げ、発汗を促し、症状を和らげてくれます。胃腸を温める働きもあるので、お腹が冷えると下痢しやすい方にもお勧めです。

●しょうが鍋●

材料を水で炊くだけの超シンプル鍋。しょうがをたっぷり入れて、カラダぽかぽか♪

<材料(2人分)> たら切り身 2切、白菜 1/8個、しょうが10g、塩 少々、
A(酒 100ml、だし汁 250ml) ポン酢しょうゆ 適量

<作り方>

1. たら切り身に塩を軽くふって10分おき、水で洗って、キッチンペーパーで水けをとり、半分にそぎ切りにする。
2. しょうがは千切りに、白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。
3. 鍋に白菜を入れ(かたい方を下に、やわらかい葉は上に)、たらをのせ、Aを注ぎ、千切りしょうがをたらの上のにせる。
4. 強火にかけ煮立ったら弱火にし、フタをして10分ほど煮て出来上がり。



漢方草庵 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

ホームページ：<http://www.taizando.net/> メール：sodan@taizando.net

泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1

