



# 泰山堂通信

Vol.123 (22\_08)

## ◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが、9月6日及び7日を夏季休業期間とさせていただきます。  
(8月は通常通り営業致しております)
- 8月及び9月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。(定休日：日・月・祝)

8月						
火～金：10:30～18:30 土：10:30～17:30						
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				

9月						
火～金：10:30～18:30 土：10:30～17:30						
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		

定休日

夏季休業期間

## ◆◆ おうち薬膳【鰯(あじ)】 ◆◆



鰯は脳の機能を活発にするDHAを豊富に含み、**認知症の予防**や子供の脳の発育にお勧め。また血液をサラサラにするEPAも多いので、血管を丈夫にして**動脈硬化や高血圧の改善**にも効果的です。

### ● 鰯と夏野菜の甘酢炒め ●

#### <材料(3～4人分)>

鰯(3枚下ろし) 3尾、なす 中2本、パプリカ 赤・黄 各1/2個、玉ねぎ 1/2個  
にんにく 1かけ、ごま油 大さじ3、小麦粉 適量  
合わせ調味料(酢 50cc、しょうゆ 小さじ2、砂糖 大さじ1、片栗粉 小さじ1)

#### <作り方>

1. 鰯は一口サイズに切り分け、水気をふき取り、小麦粉をまぶしておく
2. ニンニクはみじん切り、なす・パプリカ・玉ねぎは食べやすい大きさに切る
3. フライパンにごま油 半量を入れ、鰯を焼き、火が通ったら一回取り出す
4. フライパンに残りのごま油を入れ2を炒め、火が通ったら鰯を戻し、合わせ調味料を入れて全体からめたら出来上がり。



## 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：<https://www.taizando.net> メール：[sodan@taizando.net](mailto:sodan@taizando.net)



### LINE 公式アカウント

友達追加して、漢方相談のご予約・変更、薬の飲み方や在庫の確認などのお問合せにお気軽にご利用ください。



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