



◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

●誠に恐れ入りますが、**日・月曜日、祝日を定休日**とさせていただきます

10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			

11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

◆◆ おうち薬膳【秋刀魚(さんま)】 ◆◆



さんまに含まれる EPA には、血液をさらさらにする効果があり、血栓や動脈硬化の予防効果が期待できます。また同じく DHA には脳細胞を活性化させる働きがあり、認知症予防に役立ちます。

●さんまの香り煮●

おかずには勿論、お酒の肴としてもお勧めです！

<材料 (2分)> さんま 2尾、にんにく 1/2 片、しょうが 1/2 片(約 10g)、青ネギ 2本、ごま油 小さじ 1/2

煮汁 A (しょうゆ 大さじ 1 と 1/2、料理酒 大さじ 3、酢 大さじ 1、砂糖 小さじ 1、水 2/3 カップ)

<作り方>

- ① さんまは頭とわたをとり、全体を水洗いして水気をふき取り、4 等分する。
- ② にんにくとしょうがは薄切りに、青ネギは小口切りにしておく。
- ③ 鍋に**煮汁 A**を入れ、しょうがとにんにくを入れて、煮立ったら①を入れて、弱火で 10 分ほど煮る。
- ④ 火を強めて汁気をとばし器に盛ったら、青ねぎとごま油をふって出来上がり。



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：<https://www.taizando.net> メール：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。

泰山堂の情報発信 (SNS)



泰山堂の X (旧ツイッター) :
漢方系 : @taizantaizan
ハーブ・アロマ系 @taizando1



← 店長 (時々スタッフ) のブログ