



泰山堂通信

Vol.164(26_01)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが、**日・月曜日及び祝日を定休日**とさせていただきます
- 重ねて恐れ入りますが、**2月27日(金)は16:00閉店**とさせていただきます

1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	

2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	

定休日(日・月曜日、祝日)

16:00 閉店

年末年始の休業

◆◆ おうち薬膳【鰯(ぶり)】 ◆◆



ぶりは気や血を補い、胃腸の働きを高めます。特にこの時期が旬の寒ブリには、血液をサラサラにする EPA や脳を活性化させる DHA が豊富に含まれているので、血管や脳の老化予防にお薦めの食材です。

●スピードぶり大根●

【材料 (2人分)】

ぶり (切り身) 2切れ、大根 350g、生姜の千切り 大さじ 1/2

煮汁A(水 カップ1、しょうゆ 大さじ 1+1/2、酒 大さじ1、砂糖 大さじ1)

【作り方】

- ① 大根は皮むき、1cm厚さの半月型に切る。耐熱皿に入れ、水大さじ1を加えて、ラップをして、電子レンジ (600W) で6～7分チンする。竹ぐしがスーッと通るくらいに柔らかくなったら、ざるに上げて水けをきる。
- ② ぶりは3cm幅に切る。
- ③ 鍋に**煮汁A**を入れて煮立て、ぶりを入れ、アクをすくい取り、①の大根を加え、落としぶたをして、時々煮汁をかけながら、中火で15分くらい煮る。
- ④ 器に煮汁ごと盛り、しょうがの千切りを上添えてできあがり。



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