



# 睦月（二月）

## 献立



## 効能

先付 五色膾 大根 人参 海月 胡瓜  
水前寺海苔 振り柚子

大根のアミラーゼは、二日酔いに効く。

入寸 数の子土佐 叩き牛蒡 田造り  
黒豆袱紗焼き 千車塔、唐墨 松葉刺し

牛蒡の食物繊維は、腸を大掃除する。黒豆のアントシアニンは、疲れ目に効く。

椀盛 酒粕雑煮椀 塩鱒 焼餅  
新筍 鶯茶 一味

鱒の脂肪酸は、成人病を予防する。

造り 横輪 鯛松皮 牡丹海老  
あしらいい一式

焚合 丸大根スープ煮 鮑柔煮  
姫慈姑和蘭 梅人参 銅さや 木の芽

牡慈姑は、便秘に効く。

焼物 まな鯉西京焼き 市松蕪  
一口ちらし寿司 柚子釜 錦糸 いくら

台物 蟹すき鍋 白菜 菊菜 榎木  
白葱 豆腐 椎茸 花麩

蟹のタウリンは動脈硬化を防ぐ。

箸休 赤貝長芋和え 茶種昆布メ  
このわた飴

赤貝の鉄分は、肝臓に良い。長芋のムチンは、肌荒れに効く。

揚物 海老芋五色霰揚げ 海老東寺揚げ  
小切茄子 青唐 檸檬 塩

海老芋のビタミンCは、脳卒中を予防する。海老は、低脂肪で、ダイエット効果あり。

酢物 河豚焼きサラダ仕立て 水菜  
セロリ 浅月 ラディッシュ  
白菜 ぼん酢ドレッシング

河豚の黒い皮は、癌に効く。

御飯 白御飯 香の物（大根 柴漬け 茄子）

止椀 清汁仕立て

水物 塩せんざい 洋梨 白玉 干し柿

柿のカリウムは、利尿作用あり