

寒さはピークを迎えますが、暦の上では春のはじまりです。

旧暦での2月の呼び方は「如月(きさらぎ)」

その他にもまだまだ厳しい寒さが続き、重ね着をする季節という意味で「衣更着(きさらぎ)」、陽気が発達しだす月であるから「気更来(きさらぎ)」、草木が芽吹きはじめる月であるから「草木張月(くさきはりづき)」など、様々な理由と呼び方があるそうです。

～ 大根の炊き込みごはん ～

大根・にんじん・油あげ

大根といえば、デトックス効果の代表!

身体の中の毒素を抜き、体内浄化してくれます。

- ・白い部分... 食物繊維・ビタミンA・ビタミンC
- ・葉の部分... Bカロテン・カルシウム・鉄分

このような栄養素には、

整腸作用・冷えの改善・風邪の予防・老化の防止

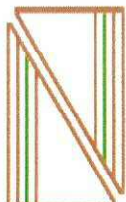
などの効果があります!

ごはんが炊き上がったら、大根の葉を加え、蒸らしたら完成。

「根深汁」「長ねぎ(太め)・あげ・とうふ」も一緒にいかがでしょうか。

暦の上に春は立ちながら、厳しい寒さが続いております。

何卒ご自愛専一にお過ごしくださいませ。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

H P: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 堤・新開