

日本人にもっとも愛されている
姿・色・味の三拍子が
そろった魚。

そうです、
白身魚の王様、天然鯛と
早や掘りの新竹の子で
仕立てようと決めました。

脂の旨味が凝縮された、
冬の鯛を、

* 刺身

* 軽くしょうゆ漬けした後、
炙って握ります。

* 片栗粉で唐揚げして、
かぶのすりおろし餡かけに
自家製カラスミを削り
かけます。

生・焼き・揚げで、
鯛を堪能していただきます！

竹の子は香りと食感が持ち味。

自家製木の芽みそをかけた刺身と、
焼き竹の子を英国王室で使われる塩で、
楽しんで頂こうと思います。

鯛・竹の子ともに、
美味しいだけではありません。

鯛はアミノ酸やタウリン、
ビタミン、ミネラルなどが
バランスよく含まれています。

「血色が良くなって美肌になる」

「体力が付き気力が充実して仕事が頑張れる」

「糖質や脂質の代謝が高まって体の中からキレイになる」

「女性の大敵な冷え性や貧血が回復する」

「骨や爪が強化されて健康的なネイルになる」

などの効能が期待できます。

竹の子もスゴイんです(^O^)/

食物繊維・各種ビタミン等が含まれ、

「便秘解消を助け、老廃物の排出
ができるので、美容効果が
期待」

「ビタミン B2 は新陳代謝の促進
や脂肪燃焼効果、があると
されており、ダイエットや
美肌が期待」

カンタンに言うと、鯛や竹の子を
食べると女性のキレイの維持が

期待できるのです。

目で楽しみ、

舌で味わい、

香りで春を感じて、

明日からまたガンバレル、
手助けができれば幸いです。

(さらに美しく・・・)