

We will deliver happy topics to enjoy Musashi Kosugi's life

武蔵小杉新聞

地域密着WEBマガジン武蔵小杉新聞かわら版

食で夏の疲れを解消しよう!

まだ暑さは続きそうですが秋冬にむけて体調を整え元気なカラダをつくりましょう!

美味しくくて
カラダによく
免疫力アップ!

薬膳中華で整う!



クコの薬膳スープ
クコの実・シイタケ・豚スペアリブをじっくりと煮込んだスープ。生姜や人参と同様に元気になる生薬として知られている黄耆(オウギ)もはいついて、滋味深いスープです。一口飲むとすーっとカラダに染み込んでいきます。オススメの逸品です!



黒酢の酢豚
黒酢と豚肩ロースで疲労回復! 黒酢は天然アミノ酸の宝庫と呼ばれ新陳代謝の促進にも!

お肉はどっててもやわらか〜



マルコスギ坦々麺
めっちゃくちゃ濃厚な坦々麺はゴマとピーナッツの香りがとにかく薄〜!! 血行促進やアンチエイジングにも◎

スープはご飯とも相性バツグン!

博味菜館 ハクミサイカン

川崎中原区新丸子東1-983 ☎044-411-8666
11:30~15:00/17:00~23:00 火

新丸子で20年以上営業を続ける同店は、医食同源をコンセプトに日本人に親しみやすい薬膳中華を提供しています。素材の良さを引き出し丁寧に仕込まれた料理はカラダに滲みるやさしい味付けで“カラダに良いものを食べて元気になる”という店主のスミンさんの気持ちが伝わってきます。リピート客が多いのも納得です! 人懐っこいスミンさんに聞けば色々な事を教えてくれるので、美味しいものを食べながら薬膳の勉強も出来ちゃいますよ。

カラダに優しいよ

Kerala kitchen ケララキッチン

川崎中原区丸子通2-682 石森ビル 1F ☎044-387-1801
11:00~15:00/17:00~22:00 火

南インドのケララ地区料理が味わえる同店は2020年11月にオープンしました。アーユルヴェーダに基づいた南インドの定番カレー定食「ミールス」は、お米がメインで油脂が少なくサラッとしているのでとってもヘルシー! 豆や野菜が多く使われていて日本人の食事に通じる部分も多いんです。料理によって多種多様なスパイスが使われているので発汗作用、抗酸化作用、整腸作用などスパイスの恩恵をたっぷり受けることが出来ます。「ミールス」以外にもケララ地区の珍しいメニューがたくさんあるのでチャレンジしてみてもいいかもしれません!

スパイスで整う!

ベジタブレミールス
スパイスをふんだんに使ったすっきりとしたカレー。スパイス効果で新陳代謝をアップ(免疫力を強化しよう!)

スパイスで健康づくり



- パッパド レン豆の薄〜クワッカー
- ラッサム トマトとスパイスの酸っぱいスープ
- ダルカレー 緑豆のカレー
- バスマティライス インドの細長いお米
- ヨーグルトカレー ヨーグルトの爽やかなカレー
- サンバル 豆と野菜のカレー
- ピクルス じんじんのピクルス
- トーラン スパイスとココナッツの野菜炒め
- サラダ 季節の野菜サラダ

※サラダや副菜、カレーの種類は旬の野菜が使われ日によって変わります。

クリポロッタ
南インドのデニッシュパン、ポロッタにドライカレーと野菜を挟みバナナリーフで蒸したものだ。カレースープも付いてくる!

マサラソーダ
ヨーグルトベースにマサラ・ジンジャー・スパイスをソーダで割ったジュース。

クダムカラキ
フルーツ(パインかマンゴー)をソーダで割ったジュース。

リーフの香りがうって美味しい

さわやか〜