

一、食前酢 みかん酢

蒲郡みかんとリンゴ酢を合わせた食前酢です

お酢には、食後高血糖、内臓脂肪の抑制効果があります

一、蒸し物

ほうかいぼうり芋芋包み蒸し

ほうかいぼうの正式名は、鱧イタチウオです

体は細く、流線型でイタチウオ（細長い体の魚）の仲間らしい形状をしています

一、留 椀

あおさ赤出汁

あおさには、植物性のタンパク質が含まれており筋肉や細胞の修復に役立ちます

一、前 菜

高足蟹・菜の花真砂和え

合鴨ロース

梅蕪

河豚煮ごりり

白子豆腐ポン酢ジュレ添え

一、油 物

天麩羅

日光湯葉包み

車海老シソ巻

うずら玉子えごま巻

エリンギ

お部屋にて天麩羅を揚げさせていただきます

一、水菓子

かぼちやプリン

*かぼちやの健康効果

免疫力アップ

ビタミンAとCの豊富さから風邪予防や

感染症対策に効果的です

一、御造り

アカザエビ イセエビ

地魚 白ミル貝

鯛 鮪

白ミル貝は、栄養価が高く特にタンパク質とミネラルが豊富です

一、強 肴

みかわ牛ステーキ陶板

みかわ牛は、あっさりしているのが特徴

肉質は甘くジューシーです

一、御 飯

三河赤鶏炊き込みごはん

三河赤鶏は脂肪が適度に含まれており、脂の

甘みとコクが肉の旨味を引き立てます

脂っぽさが少なく、さっぱりとした後味です

快眠おすすめ一品 酢の物

ヨシ海老・キウイフルーツ・みぞれ和え

蒲郡みかん酢味噌掛け

*キウイフルーツには、ビタミンCが豊富に含まれており
ます。キウイ一個(約100g)で一日の推奨量を超え
る量のビタミンCを含みます

愛知の季節の味をごゆっくりお楽しみください

一、香の物

五種盛

令和 六年 師走

風の谷の庵 料理長 永椎 義弘

