

旬の食材を食べよう

Lohas Cafe
Recipe

vol.9

食材
【若ごぼう】

若ごぼうの炒め物

食材 (4人前)	● 若ごぼう.....1袋	● みりん.....小さじ2
	● うすあげ.....1枚	● 砂糖.....小さじ2
	● だししょうゆ.....小さじ2	● ゴマ油.....適量

step 01

若ごぼうの葉の部分以外を斜め切りに薄めに、うすあげは食べやすい大きさに切っていく。

step 02

ゴマ油で若ごぼうとうすあげを炒め、しんなりしてきたら調味料をすべて加えて、もう少し炒める。

完成

炒め物に使わなかった葉の部分はかきあげて食べるのがオススメ!

器に盛り付けて完成!

レシピ作ったよレポート募集!

chef ももちゃん

LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作って頂いた感想をお寄せください!

友だち登録はこちらから▶

LOHAS café (ロハスカフェ)

摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営/モーニング8時半~、ランチ11時半~、
営業は16時まで 日祝定休

☎06-6155-6830

LOHAS caféで一緒に働きませんか

昨年10年を迎えたロハスカフェ。健康に意識の高い皆様に栄養満点で身体にやさしい食事を提供しています。この度欠員のためホールと調理補助のスタッフを募集しております。お客様の笑顔と健康に貢献する仕事を一緒にしませんか?

募集要項

職種 ホール・キッチンスタッフ

勤務時間 8時半~16時の間で1日6時間、週2~3日のシフト制

時給 940円~

待遇 まかないあり・交通費支給・自転車通勤OK

応募 下記電話番号にご連絡ください
TEL 06-6338-0640

採用担当 シティライフ 木戸

LOHAS café (ロハスカフェ) ☎06-6155-6830

摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分
営/モーニング8時半~、ランチ11時半~、営業は16時まで 日祝定休

和漢薬とハーブの話

第34回

オウレンと黄連

国産オウレンは、北海道から本州の山林に分布、自生するキンポウゲ科の多年草で、葉の形の違いでセリバオウレン、キクバオウレン、コセリバオウレンなどあります。これからの時期、早春に10cmほどの花茎を出し、その先に2~3個のかわいらしい白い花を咲かせます。

薬の基原植物としてはキクバオウレン(*Coptis japonica* Makino, (Ranunculaceae))

文笹川薬局 笹川悦子

などの根茎を使います。日本では江戸中期頃から栽培が行われたようです。

刻んだ黄連をなめてみるととても苦く、また主成分にベルベリンというアルカロイドなどが含まれていて、薬学に親しみのある方は抗菌作用や苦味健胃薬という印象を持つと思います。しかし、漢方処方中の薬味としては健胃薬というよりも、止血、鎮静、消炎作用としての生薬と組み合わせて使われることが多いです。例えば黄

暦が変わって節分、立春と続いても屋外に出ると風の冷たさに驚く日々です。それでも草木に目をやると、枝先が膨らみはじめている梅、土を押し上げて春の準備をしているアミガサユリを見つけると早春の兆しを感じます。

連解毒湯(黄連、黄柏、黄芩、山梔子)は高血圧などで不眠、イライラや、百酔いの頭痛、鼻出血や目の充血に使うことができます。ただし、手足の冷える人には用いないほうが良いです。

1970年代から漢方薬の需要が非常に増え、国産ではまかないきれなくなり、中国産の雲連(雲南省の黄連)や四川省の黄連、雅連、川連などが輸入されました。主成分は一緒ですが、植物の種類が異なるため、少しずつ差異があるようです。

私の生薬の保管箱をの当たりにしてみると、国産が少なく心配になることがあります。これだけ漢方エキス剤の消費が続いている今、生薬の国産化が進んでほしいと願っています。

【黄連/Coptis】

From CityLife

テント生地がおしゃれなトートバッグに

いらなくなったお店のテント生地看板を集めています

「みんなの小さなエコが大きな声に」をテーマに開催しているロハスフェスタではいらなくなったお店のテント生地で作られた告知看板を集め、ロハスフェスタ会場でおしゃれなトートバッグ作りのワークショップを開催しています。使命を終えたものが新たな価値を与えられ、新しい商品として生まれ変わる。今このアップ

サイクルという考え方が広まってきています。ロハスフェスタの会場にはそんな素敵なアップサイクルの作品が多数出展されています。あなたの店の看板がマイバッグとして皆さんに活用していただけます。ぜひ不要になったテント地(ターポリン)をご提供ください。ご連絡いただけましたら引き取りに伺います。

ロハスフェスタ万博 2019 4月26日~5月2日
万博公園東の広場で開催
入場料: 大人350円 小学生以下無料

【連絡先】シティライフ ターポリン募集係
info@citylife-new.com 06-6338-0640

From CityLife

情報紙CityLifeはココに設置しています!

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。

右記QRコードからホームページからチェックすることができます。

CityLifeで検索

ロハスフェスタ 南港

2019 SUMMER

2019年8月10日(土)・11日(日)・12日(月休)
10:00~17:00
最終日は16:00まで ※入場証販売は終了時間の30分前まで

インテックス大阪1・2号館 大阪市住之江区南港北1-5-102
※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます

屋内開催!

ロハスフェスタの手作り雑貨、ワークショップが勢ぞろい

ハンドメイド・クラフト作品が大集合!

開催決定

出展者募集中

詳細は公式WEBにてご確認ください。

主催 ロハスフェスタ実行委員会 問合せ ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641 http://event.lohasfesta.jp