

美容と健康に、1年中鍋で美味しくハフハフ



# ツキ**市**子通信

春のスタミナ鍋  
年中「鍋つゆ①番」宣言！

2  
2019

味噌  
鍋つゆ  
①番

ストレートタイプ  
二八前300グラム



春キャベツ、新じゃが、ハマグリ…旬を感じる食材に鶏肉とバターを加え、  
新しい時代を前に、暖かくカラダを整えるには最高の鍋です。  
シメにはコクのある出汁にうどんを入れて！

美容と健康に、1年中鍋で美味しくハフハフ。



# ツキ市子通信

夏のスタミナ鍋  
年中「鍋つゆ①番」宣言！

2  
2019

味の  
鍋つゆ  
ストリートタイプ  
二人前300グラム  
①番



トマト、ナス、パプリカ、ズッキーニにタコとソーセージを加え、ラタトゥイユのような、カポナータのような、あるいはポトフのような、汗をかきながら夏を味わう夏のスタミナ鍋。シメはもちろんチーズを入れてリゾットに！



～2019年は年中鍋で健康になる～  
一年中鍋料理で美味しく綺麗に健康に!



昨年「鍋ダイエット」が注目されていますが、実はコレ、とても合理的な美味しく健康になれる方法であるのです。ポイントは「野菜の多さ」。鍋といえば肉や魚介類も入りますが、その多くを占めるのが野菜。それも種類ではなく数種類の野菜が入るため、効果的にビタミン・ミネラル・食物繊維が取り、生野菜よりも圧倒的に野菜の摂取量が増えます。と同時にバランスよく栄養素が摂取できる利点もあるのです。鍋という寒い時期に食べるイメージがありますが、カラダを内側から温めることで血行が良くなり、代謝がよ

くなりますので、痩せやすいカラダになります。また冷房で必要以上にカラダを冷やしてしまいがちな昨今、美容・健康・ダイエットに大敵な冷え性の改善にも効果的です。(体温が1度上がるだけで基礎代謝が12～15%アップするそうです)。また年中鍋は旬の食材を楽しめて、鍋の種類も色々あるから飽きずに続けやすいとも言えます。ただ、一つだけ残念なお知らせが…ダイエットの場合はメの雑炊やうどんなどは禁物。間違いなく美味しいんですけど、ダイエットを強く考えている方は誘惑されないようにご注意ください。

## 春ノ鍋

春になると美味しい食材が沢山出てきます。まだちょっと肌寒いから食卓に鍋が上がるのも自然なカタチ。初夏に向けてカラダに変化の起こりやすい季節の変わり目に、春キャベツや新じゃが、ハマグリ、鶏肉、バターなどを入れた春ノ鍋がオススメです!

「メのために鍋がある」派のアナタへ



この鍋の禁断のメ料理は「スタミナうどん」です!春キャベツやハマグリ、鶏肉から出た出汁とバターが、濃厚なメのうどんを作り上げます。「鍋で体温が上がって代謝が良くなるからコレくらいすぐカロリー消費できるよ」という悪魔のささやきです。

## 夏ノ鍋

色鮮やかな夏野菜が青果売り場を賑わせるとき、ぜひこの夏ノ鍋を思い出してください。トマト、ズッキーニ、ナス、パプリカにタコやソーセージ。ラタトゥイユのような、カポナータのような、洋風スタミナ鍋で、粋な江戸っ子のように汗を垂らしながら楽しむ鍋です。

「メのために鍋がある」派のアナタへ



「この鍋のメに米とチーズを入れたら間違いなく旨いに決まっている!」と思われたアナタ。大正解です。このメのリゾットはある意味「悪魔のリゾット」とも言えるでしょう。ハフハフと汗をかけたあとだからこそ美味しい最強の夏のメリゾットです。



## 鍋つゆ 1番

1年中スタミナ補給!

ストレートタイプ  
2人前300g

「鍋つゆ1番」は2人前300gと少量なので、1年中鍋を楽しむには最適の量。ちょっと疲れたときや、週末ににんにくをガッツリ楽しみたいときに、旬の食材や冷蔵庫の残り野菜を入れて美味しくスタミナ補給ができます!

旬の野菜をたくさん入れて代謝を上げて、新しい時代の幕開けを美味しく過ごしたいものです。ダイエットには大敵なシメの雑炊やうどんも「たまには良いか?」と悪魔のささやきまで一緒に楽しんでみてはいかがですか?

規格:300g×20×2合



## 秋ノ鍋

爽やかな秋は美味しい食材が満載!特にキノコは肌寒くなる季節に最高に美味しくなります。キノコは3種類以上入れると、味の相乗効果がで更に深い出汁がでます。キノコ、もやし、豆苗、豆腐、豚バラ肉にバターで秋を味わうには最高の鍋が出来上がります!

「メのために鍋がある」派のアナタへ



この鍋の禁断のメ料理は「濃厚キノコパスタ」か「濃厚キノコリゾット」。もうすでに誘惑に負けているアナタは、ココにチーズや生クリームを投入したら一体どんな旨さになるのか?とヨダレを垂らしていることでしょうか…

## 冬ノ鍋

鍋は1年中美味しいですが、その中でも自然にココロとカラダが欲する冬ノ鍋の美味しさは格別です。この時期一番美味しくなる牡蠣と白菜、水菜、ネギ、豆腐を加えて、ココロもカラダも温まる冬のスタミナ鍋を楽しんでください。

「メのために鍋がある」派のアナタへ



この鍋のメは考えるまでもありません。うどんに決まっています。うどんを一玉鍋に落とし、グツグツと沸騰したところに流す溶き卵を想像してみてください。一年の鍋の総決算とも言える味わいを楽しめます。

山一商事株式会社 営業部  
〒506-0002 岐阜県高山市問屋町30番地88  
0577-33-0111 (代表)  
0577-57-8132 (特販部)

http://www.yama-1.com 山一商事株式会社

検索

ツキイチ通信バックナンバーDLページはコチラから▶

ツキイチ通信バックナンバーがホームページから閲覧・ダウンロードできます!

シメのために鍋がある。



編集・DTP  
企画部

