



はなまるの皆様へ 花萬だより



平成28年
4月・5月号
京料理 花萬 発行

雨に映える紫陽花の花が美しい季節となりました。
新年度を迎えて早や2ヶ月が経ちました。
今年度もはなまるさんに美味しい笑顔が広がるよう、
花萬職員一同頑張ってまいります。



速報！ 福井県 若狭の梅林より梅が届きました！

花萬マノ知識



夏野菜の王様『トマト』の効能

夏の家庭菜園でも王道を行くトマトは、旬の夏だからこそ、その美味しさと効能が存分に堪能できます。

まず注目したいのが優れた夏バテ解消作用です。

カラフルな色合いに含まれるβカロテンは、強い抗酸化力から疲れ気味の体の免疫細胞の働きを高めて、疲労回復につなげます。

他にも夏に相應しいこんな効果が！

- ・塩分を排出して体内の水分量を調整する
- ・汗によって失われるカリウムを補給する
- ・夏に起こりやすい貧血の予防効果

夏の疲れた体をトマトをしっかり食べて暑い夏をのりきりましょう！



東香里の春

四月 卯月の春づくし松花堂



竹の子や菜の花 木の芽 等々
春の食材をふんだんに使って
色彩も桜色に仕上げました！



皐月

(さつき) の
松花堂



新料理長 藤田料理長による

実演
洋食フライ



星田 高級!スイーツ

どら焼き



わらびもち



吉野くずをとかして

すばやくねります

黒みつ投入



よろしく
お願いします

料理道40年
藤田浩三です。

流しかんに入れて

できあがり

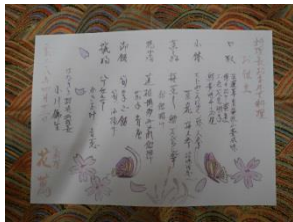


さつま揚げ



交北の春

四月の春らんまわ 松花堂



初のたつき実演

本場 高知に負けません!

新鮮な旬の初がつお



いつも見事な絵をありがとうございます



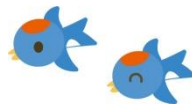
小川料理長が包丁を入れます。

串をさして・・・

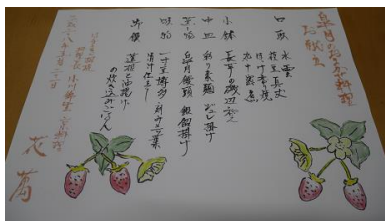
炎であぶるといい匂いがたayoいます・・・

おばやくさばいて

炙りたて、捌きたてのカツオのたたき



皐月(さつき)の松花堂



五月実演

花萬特製 さつま揚げ



今回は特にふわっふわっ仕上がりました。



おいしい!! さつまあげ