

Welcome to our lunch room



らんちたいは 2007

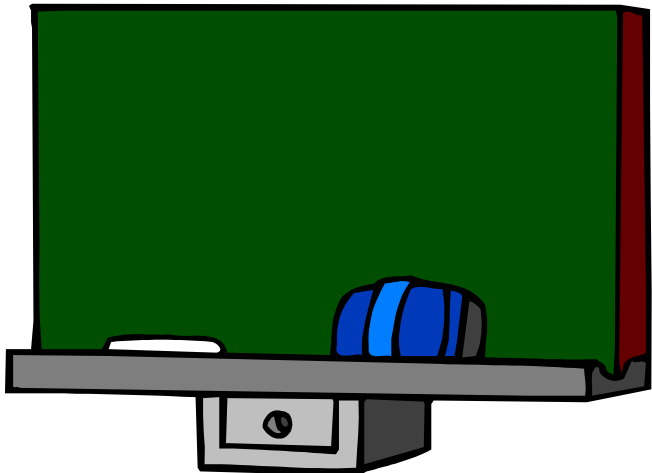


Eating will become more interesting, if you it eats know something about what you eat.

なん じみ いめーじ の
何となく地味なイメージの
こお どうふ きょう めいん
凍り豆腐ですが、今日はメイン
で いっしゅ とうじょう
ディッシュとして登場です。

にく さかな た ぜんでら
肉や魚などを食べない禅寺

そりよ かつりよく みなもと
では、僧侶たちの活力の源として、
きょう りょうり た
今日のような料理がよく食べられているそうです。



てまきおにぎり
ぎゅうにゅう
こおり豆腐のあげに
ピーナッツあえ
たぬきじる



ゆ もど こお どう
お湯につけて戻した凍り豆
ふ みずけ しょくぶつあぶら
腐の水気をきって植物油で
しょうぶつあぶら
揚げたものですが、植物油
ふく りのーるさん
に含まれる「リノール酸」と
こお どうふ ふく いそふ
凍り豆腐に含まれる「イソフ

らぼん あ けつえきちゅう よぶん これすてるーる
「ラボン」が合わさって、血液中の余分なコレステロールや
ちゅうせいしぼう からだ そと だ ばたら
中性脂肪を体の外に出してくれる働きがあるので、おい
しいだけでなく、健康のためにもとってもよい料理ですよ。

どうふ し どうふ よ おお
凍り豆腐はこのあたりでは「凍み豆腐」と呼ぶことも多い
ですが、これはこうしんえつ とうほくちほう よ な にほんかくち
ですが、これは甲信越や東北地方での呼び名。日本各地で、
とち ふうど なまえ よ
その土地の風土にあったいろいろな名前と呼ばれています。