

減塩、糖質オフ、リラックスもかなう。気軽に取り入れたい植物の力。

2024
8/10



クロワッサン

疲労回復



血流UP

理想の健康食、
スリランカカレー
を作ろう。



なじみ深い
和のハーブ、
薬味を主役に。

簡単、おいしい、体が整う。 スパイス&ハーブの 夏養生レシピ。



ミントを
野菜のように
たっぷり食べる。

胃を
整える



むくみ
すっきり

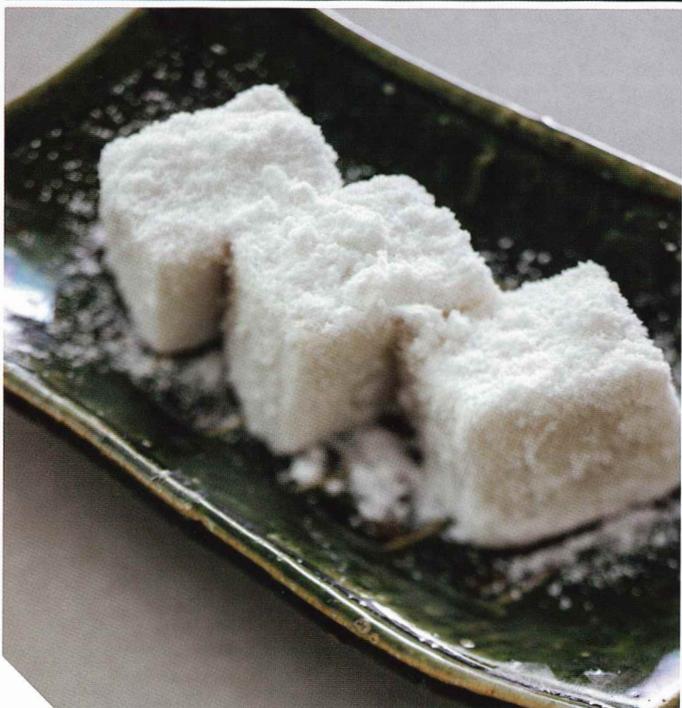
不調に合わせた
温かいスープと
飲みもの。

2024年8月10日発行(毎月10日・28日発行)2024年7月29日発売 第49巻第15号 昭和45年6月12日第三種郵便物認可

ジューシーな果物が、口の中で弾ける。



エキゾチックな魅力をたたえる練り菓子。



■ 五條堂

鴻池花火

2,140円



ブルーベリー、パイナップルなど5種の果物と生クリーム、こしあんを羽二重餅で包んだ大福。「あんの“夜空”にフルーツの“花火”が現れる見た目の楽しさに加え、味の相性も抜群」(chicoさん)

| 取り寄せ情報 | 4個入り。☎072-963-4331(9時30分~18時、火曜休) オンラインショップで購入可。https://gojodosweets.com/

■ いったつみとらどう

椰子の白わらび餅

3,888円



日本料理店『石かわ』と『虎白』の料理人が考えるお持ち帰り料理のブランドでは、この唯一無二の菓子が話題。「モチ、フルッと優しい弾力でとろけ、ココナッツミルクの柔らかな香りが広がります」(chicoさん)

| 取り寄せ情報 | 1箱16個入り。☎050-3138-3106(12時~18時、日・月曜・祝日休) オンラインショップで購入可。https://ittatsumitorado.jp/



凛としつつも愛らしい、桃色寒天。



口の中でずっと溶けながら小豆が香る。

■ 桃林堂

桃のデザート

350円



山形県産の桃を国産の糸寒天でゼリー仕立てに。「桃林堂といえば小鯛焼や水羊羹ですが、こちらもおすすめ。自然の甘さが、どなたにもウケそうです。常温のお菓子は暑い夏の手土産に重宝」(脇岡さん)

| 取り寄せ情報 | 3個入り1,210円からオンラインショップで購入可。(上野店)☎03-3828-9826(9時30分~17時、月曜・元日休) https://www.tourindou100.jp/

■ 日本橋 長門

水ようかん

1棹780円



江戸時代から約400年続く小さな和菓子店の夏季限定品。「毎年6月から登場する水羊羹は極限まで“やわやわ”。口溶けは淡く繊細で何とも“瑞々しい”。キリリと冷やしてスプーンでいただきたい」(藤森さん)

| 取り寄せ情報 | 3棹入り2,870円~。☎03-3271-8662(10時~18時、日曜・祝日休) お取り寄せは公式HPから。http://nagato.ne.jp/