

結城さんちの完熟八尾えだまめ満載フランス料理を楽しもう会

日時：2016年6月26日(日) 12時～15時

会場：仏蘭西料理「BON-CHIC」(ボンシック)

八尾市久宝寺 6-6-66 ニットビル1階 TEL:0729-24-2131

・近鉄大阪線「久宝寺口」駅より徒歩10分・JR関西本線「久宝寺」駅より徒歩15分

会費：6,500円 **先着申込み：30名様**

《完熟八尾えだまめ満載フルコース&結城さんちの完熟八尾えだまめのお土産付》



夏に味わうビールと茹でたえだまめは夏の定番！

えだまめは収穫後2日も経てば旨み成分のアミノ酸と糖分が半減してしまいますが、近隣農家だから美味しく食卓に届けることができる結城さんちの完熟八尾えだまめが、八尾の住宅街に1986年にオープンし今年で30年、本格フレンチレストラン「bon-chic」(ボンシック)の板東亮シェフによってフランス料理のフルコースに

変身！メニューは当日のお楽しみです！

そして、勿論新鮮で美味しい完熟八尾えだまめをお持ち帰りいただきます。



えだまめは大豆なので豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価が高い野菜で、タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。

●ビタミンB1は消化液の分泌を促し糖質をエネルギーに変えるのを助けるので、スタミナ不足の解消に効果があると言われています。

●メチオニン：枝豆のタンパク質にあるメチオニンはビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける働きがあり、飲み過ぎや二日酔いを抑える働きがあるそうです。そういうことからお酒のおつまみには最適といえるでしょう。

●オルニチンは美肌・若返りに効果的な成長ホルモンの分泌促進の役割を果たし、疲労回復機能が高いアミノ酸の一種で、シジミなどに多く含まれていることは有名ですが、実は枝豆にも沢山含まれています。

●カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的だと言う事です。

●鉄分をほうれん草はもとより小松菜よりも多くえだまめは含んでいます。鉄分は悪性貧血の予防効果があります。

熟塾大阪再発見講座 結城さんちの完熟八尾えだまめ満載フランス料理を楽しもう会参加申込書

大阪から情報を発信する文化活動グループ **熟塾・FAX：06-6281-8406**

お名前			
ご住所	〒	—	
TEL NO		E-mail	
追加			

●電話：090-8381-0150 (留守電にお名前・ご住所・お電話番号を録音願います)

●熟塾ホームページ <http://www.jukujuku.gr.jp/> (BX105250@nifty.com)からもお申し込みいただけます。

●お申し込みいただくと、会場の場所等を明記した参加証を郵送いたしますので会費は当日ご精算ください。

●着席でのお食事をご用意しています。申込み締切は6月24日(金)迄、以後のキャンセルについては、会費6500円を請求させていただきますので、ご了承ください。