

あの町この町 ほっとな情報

～味も交流も深い、アットホームな中国料理店～

江龍菜館

迫町佐沼字末広87
0220-23-2388

【本場の上海料理を心ゆくまで堪能できるお店】

江龍菜館は、平成14年8月に中国浙江省出身の姉妹二人で、中国料理のお店としてオープンしました。開業してから2年と日は浅いですが、店内はいつもにぎやかで、常連のお客様に日本語を教えてもらったり、中国語を教えてあげたりと、楽しくとてもアットホームなお店です。

メニューはどれもボリューム満点。店主の“お客様に本場の上海料理をお腹いっぱいおいしく食べてもらいたい”という心意気が込められています。

おすすめは、一番人気の手作りギョーザ。他には野菜いっぱいピリッと辛い焼きビーフン。さらにシャキシャキ感がたまらないもやしラーメンなど、メニューも豊富にご用意！また、中国酒の紹興酒や青島(チンタオ)ビールなど、本場のお酒も取り揃えております。おいしいお酒にピッタリの豚足やピータン、エビチリ等のおつまみも人気メニュー。お酒好きの方にも楽しんでいただけるお店です。ランチメニューも毎日やっています。おいしく食べて楽しく飲んで、本場の味をぜひご賞味ください！

店主おすすめ！

- ★半チャンラーメン
- ★ラーメンセット
(ギョーザ・半ライス・ラーメン)
- ★エビみそラーメン



※定休日 第一日曜日
※営業時間 AM11:00～PM3:00
(ランチ PM12:00～PM3:00)
PM5:00～PM11:30

ドリームクイズ当選者発表

前回のクイズの正解は・・・



日田天領水

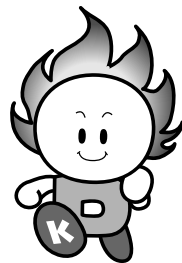
★当選者の方々★

- ・海野 久様 ・鎌田みのる様 ・菅原えい子様
- ・(有)クルール佐沼様 ・今野 雅隆様

以上5名の方が当選されました。おめでとうございます！

★ドリームクイズ第8弾★

今回のクイズもドリームニュースの中から出題です。記事をよく読んで答えを考えてね！



ガスで、電気とお湯を同時につくるシステムのことをなんというでしょうか？

★正解者の中から抽選で5名様に 素敵な景品をプレゼント★

※クイズの答えを専用の応募用紙にご記入の上、当社の担当者へお渡しいただくか、店頭へお持ち下さい。またFAX・Eメールでも承ります。

ドリームクイズ応募用紙

応募締切 平成17年1月20日(木)

クイズの答え (□の中にご記入ください)

ご住所

お名前

TEL

— () —

□□ウィル

寒さが厳しいこれからの季節

冷え性

冷え性の原因

冷え性の主な原因とされているのが、体温調節機能の低下です。人間には本来、周囲との温度差がだいたい30℃以内であれば、体温調節できる機能が備わっているといわれています。しかし、この体温調節機能のトラブルにより、冷え性が引き起こされるのです。

★冷え性対策★

※大原則・・・寒かったら部屋を暖めるのではなく、自分を暖める！

①ぬるめのお風呂にゆっくりと

『低温長時間浴』が基本！代表的なものは『半身浴』。個人差はありますが、38～40℃の湯船に約20分間ゆっくりつかり、身体を芯から温めます。この時、肩が冷えないようにタオルをかけるのも良し。



②ゆったりと重ね着

太い血管が体表に近い、手首や足首、そして首を温めると効果的です。靴下の2枚重ねもOK。ただしゴムのきつすぎは×。睡眠時は特に、冷えて睡眠不足にならないように、靴下や手袋をして寝るのも手です。



ためしてみてね！



～足湯(フットバス)～

洗面器などに40℃くらいのお湯を10cmほど入れ、その中に両足を10～20分浸けるだけ。途中で温度が下がったらお湯を注ぎ足します。冷え性だけでなく、風邪や不眠予防にもなります。さらにもう一つ、冷水を入れた洗面器を用意し、お湯と冷水と交互に3～4回足を浸けます。終わったらすぐにタオルで足をよく拭き、靴下を履けば、全身ぽかぽか。

③体を温めるおすすめの食材

ねぎ	たまねぎ	にら	にんにく	しょうが
かぼちゃ	にんじん	大根	栗	キムチ
もち米	鴨肉	えび	唐辛子	わさび
からし	こしょう	山椒	ごま	アルコール

～昔から伝わるお正月のあれこれ～

「元旦」

元旦とは、一年の元始(はじめ)の旦(あさ)のこと。旦という漢字は、“地平線”から昇る太陽(日)の象徴。毎年、東京標準時で“午前6時51分”が日の出。もちろん、その前6時頃から水平線は白みかけてきます。これを“暁”といいます。

