



お味噌汁にしたものを飲
 ・人に必要な理由??本
 ・疲労が取る理由??本
 ・当にどんぶり一杯も鯉を

鯉の栄養・効果

県外からの来客も多い
 この時期、佐久の名産で
 ある「鯉」のうんちくを酒
 の肴にしてみるのはいか
 がでしょうか?
 鯉の料理は4面をこ
 頂くと、ここでは昔
 から栄養があるとされ
 ている鯉の話について
 色々な「説」を集めてみ
 ました。

◆ 昔は治療薬のない肺結核を治すための療養食が鯉だった。(時代劇の話は本当)
 ◆ 沖縄出身の友達の話では風邪をひくと昔から鯉を丸々1匹煎じて飲んだそうです。翌日にはケロツと治っていたとか。
 ◆ 人間の体で作れ出せない必須アミノ酸が豊富(疲れが取れる理由??本
 ◆ 結核美味い(笑)お好みですが。
 ◆ また情報をたどって愛媛大学木村教授に問い合わせたところ
 ◆ 制ガン剤5-FUと一緒で鯉エキスを摂取すると、制ガン剤の副作用(下痢、白血球減少)が収まり

◆ 同様の話ですが体が整える効果があるという説
 ◆ コラーゲンが豊富なので次の日元気になる上にお肌プルプル。
 ◆ 肝臓は中国では漢方薬になっていて。(目にいいという話です)
 ◆ 体も楽になるけど、冷え性も治った!
 ◆ 基本的に鯉を食べると体がポカポカします。私はお味噌汁にして1週間10日程食べつづけたら足もポカポカでした。それが1、2ヶ月程持続しました。継続して食べるというと思います。
 ◆ 結構美味しい(笑)お好みですが。
 ◆ 本紙189号で取り上げた「鯉のカルパッチョ」も絶品ですが、4面の鯉こくや甘煮、あらいも良いですね。丸ごと唐揚げにしても、甘酢あんをかけた中華風あんかけは、鯉の臭みがなく、野菜も一緒に食べられてGOOD!でも家庭で丸揚げは難しいので、から揚げ用に切ってもらおうのが良いかも。

信州佐久 全うすだ鯉店

た例えば「特製うま煮」店頭には置いてありません。お客様ごとに私の手造りです。「おふくろの味」とはいきませんが、一切れ一切れ心を込めてお作りします。ぜひ一度おためし下さい。半日ほどあれば十分にありますのでお気軽にご注文ください。

特製うま煮 (税込) Mサイズ1切 450円 ●お土産に(パック/箱入り) 5切入り 2350円(税込) 10切入り 4650円(税込) ※なん切れでもok!

佐久市中込1-24-1 AM8:00~PM7:00(水曜定休) ホームページ <http://nakagomijp/koi> Eメール koi@nakagomijp

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに1.6~1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとってもお得。【生の輪切2000円➡うま煮2250円】

※特製うま煮は日持ちはしません。冷蔵庫で3日程度です。お早めにお召し上がり下さい。

ピアノ買取りいたします

豊富な品揃えでご来店をお待ちしております
 ピアノのことなら何でも相談に応じます

- 鍵盤タッチが重いピアノ軽くできます
- 変色したりヒビ割れた鍵盤の張替えできます
- 黒ずんだペダルもピカピカによみがえります

などなど、いろいろなお要望にお応えします

中川ピアノ店 佐久市中込1-20-8 ☎ 62-4400
 中川ピアノ調律研究所 佐久市平賀上宿4201 ☎ 62-9963

「タッチが軽くなり、とても長時間の練習ができるようになりました」「買い替えなければダメかと思っていた思い出のある古いピアノを買い替えずに済みました」

↑旧中込学校
 長野銀行 P カム 21
 サングリモ 中込
 グリーンモール
 八十二銀行 P

2009 佐久千曲川大花火大会案内図

↑佐久平駅 佐久1C

立入り禁止区域
 車両通行止
 無料駐車場
 有料駐車場
 トイレ

佐久情報センター

ドラッグソーマ P
 マミヤ P 18:00より
 南部派出所
 佐久大橋
 野沢側観覧席
 打上げ会場
 立入り禁止区域
 千曲川
 中込側観覧席
 つげは
 本部
 車通行止
 17:00~21:00
 15:00~21:00
 18:00~21:00
 15:00~21:00

上田信金 P
 野沢商店会 P
 ハローワーク P
 城山公園
 野沢商店会 P
 野沢商店会 P
 十二町 P
 八十二銀行 P
 つるや P
 東京 P
 マイクロ P
 橋場公会堂
 橋場公園
 平賀・内山→
 太田部白田↓

商店街 P 50台
 成田公園 P 60台
 サングリモ 中込
 グリーンモール
 八十二銀行 P
 商店街 P 20台
 横町公園
 佐太夫町公園
 新興マタイ P
 中込駅
 長野銀行 P
 145台
 30台
 40台

実行委員会や商店会に駐車場の空き状況をお問合せいただいてもお答えできません。ご容赦ください。

大好評 クーポン券

同級会・各種ご宴会予約受付中

◎5名様以上の宴会に焼酎ポトル(720ml)1本付。二次会もOKです。
 ◎料理...3,000円~
 ◎人数...25名様位迄

〔酒(大)またはビール(生中可)1本〕
 刺身・寿司1人前・口取
 ◎3,800円相当
 ◎この券ご持参の方に、お1人2,500円で提供いたします。
 ◎1名1枚に限らせていただきます。

当店 江戸前 寿司処 舟幸 定休日...火曜日 営業時間...PM 5:00~ AM 2:30

中込 2-20-13 ☎ 63-1345

研ぎます・研ぎます 切れ味復活!!

庖丁研ぎ承ります

ちなみに家庭用庖丁・刃長165mmの場合⇒500円から (刃こぼれは別途料金がかかります) 店主が選び抜いたご家庭庖丁も取り揃えております。

丸正商店 刃物金物部 ☎ 62-0369

クラシック L ¥6,825
 ソフト L ¥7,140
 ブラック L ¥6,650

ガラスの破損修理承ります。お電話ください。
 丸正商店ガラス部 ☎ 62-3447