

新年明けましておめでとうございます。世界珈琲にゆーす担当の  
のんです。  
昨年は様々な出来事がありましたが、2015年が皆様にとって良い  
年になりますよう心から願っております。本年も紳ワールドコーヒー  
及び直営店をよろしくお願ひ致します。

まんさくや小雪となりし朝の雨  
水原秋桜子

世界珈琲にゆーす



2015  
1月号  
Vol.94  
発行所  
株式会社  
ワールドコーヒー  
企画開発課

# 冬野菜を食べよう

この季節の野菜には体を温める効果や不足しがちなビタミンを多く含む野菜がたくさんあります。そんな冬野菜を3つご紹介します。



**大根**  
この時期の大根はみずみずしく、甘みがあります。ビタミンCや鉄分・リン・カルシウムを含みます。ジアスターゼという消化を助ける酵素を含んでおり、カロリーも少ないのでダイエットフードとしても注目されています。冷え性にも効果があるのでこの季節には嬉しい食材です。



**ブロッコリー**  
ビタミンB・C、カロテンや鉄分を多く含む。つぼみを食べる「花野菜」の一種でつぼみには開花に必要な栄養素が多く含まれている。特に強力な抗ガン作用を持つスルフォラファンを含むことから注目を集めている。



**小松菜**  
関東地方では白菜と共に冬の野菜の代表で東京風の雑煮には欠かせない野菜です。ビタミンAに富み、鉄分などのミネラルも豊富です。またケールに似てカルシウムの含有量が高いことでも知られており、骨粗鬆症の予防に欠かせない食材です。



【分類】満作（マンサク） マンサク科マンサク属  
【学名】Hamamelis japonica  
日本各地の山林に多く自生するほか、花木として栽培もされる。開花時期は1月の終わりから3月の終わり頃で、春に他の花に先駆けて咲くので「まず咲く花」から段々と「まんさく」になっていったと言われる。花は軽くよじれた糸のような花びらが一箇所に数個まとまって咲きます。花が咲いている時期は葉が出ていないので、満開の時期には樹全体が色づいたように見えます。花が沢山つくと「豊年満作」から命名されたと言う説もある。花言葉は「幸運の再来」

## 高陽店のパスタランチが新しくないます。

ドリンクとサラダ・プチパンが付いたセットや、数量限定のドルチェも付いてくるセットの2種類がございます。その日の気分や、お好みでお召し上がりください。



① 今週の気まぐれパスタ  
旬の美味しい素材をパスタに。週替りで楽しめます。※詳しくはスタッフまでお尋ねください。



③ ナスとモッツアレラチーズのトマトソース  
ナスとベーコンのトマト系パスタ。イタリア産モッツアレラチーズが Good.



⑤ ヤリイカと長ねぎのアラビアータ  
旬の長ねぎとヤリイカの相性がいいピリ辛のトマトソースです。



② イカと明太子のスパゲティ  
プチプチとした食感の明太子とイカと青菜をガーリックオイルで仕上げた和風パスタです。



④ ひき肉とキャベツのペペロンチーノ  
ひき肉の旨味とキャベツの甘味が味わえる、生姜風味のあっさりとしたパスタ。



⑥ エビとブロッコリーのクリームソース  
クリームソースと相性の良い小エビと旬のブロッコリーのパスタです。

※写真はイメージです。  
※セットの詳しい内容は店内でご確認下さい。

●パスタランチ ¥780 (税込み)  
●プレミアムパスタランチ ¥880 (税込み)