

ベターホームの楽しいcooking

ミニトマトときゅうりのスイートピクルス



【料理本】
作っておくと、
便利なおかず
¥1296
(税込)



こちらも
好評
発売中
¥450
(税込)

「ポジティブフリージング読本」の申込は、氏名、住所をご記入の上、450円分の切手を同封して下記までお送りください。
〒810-0001中央区天神2-13-17 ベターホーム宛

材料(作りやすい分量)

- ミニトマト… 1パック(200g)
- きゅうり…………… 2本
- ローリエ…………… 1枚
- 砂糖…………… カップ1/2
- 酢…………… カップ1
- 水…………… カップ1/2
- 粒こしょう(白)…………… 小さじ1

作り方

- 鍋にAを温め、砂糖が溶けたらさます。
- ミニトマトは竹串で2~3か所穴をあける。きゅうりは1cm幅の輪切りにする。
- ②を①に漬ける。1時間くらいおくと、おいしく食べられます。

酸味と甘味がほどよく、お弁当にもってこい！
セロリを漬けてもおいしいです。

●ベターホームの本のお申込みは、電話、FAX、インターネットで受付中。
☎092-714-2411 FAX092-711-7830 URL <http://www.betterhome.jp>

知って得する郷土の食文化 ②

ナスとトマトの味噌チーズ味

ナスは初夢で「一富士、二鷹、三茄子」と言われますが、富士山は日本一高い山、鷹はつかみ取る、ナスは成るで成功する意味があります。また、「秋ナスは嫁に食わず」という言葉もありますが、ナスは身体を冷やす性質があるので、嫁をいたわった言葉と聞いたことがあります。ナスの原産地はインドで、日本へは奈良時代に中国を経由して伝えられました。種類は中、長ナス、丸ナス、米ナスなどがあります。ナスの紫色はナスニンとよばれるポリフェノールで、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病の活性酸素を抑える力があります。

トマトはビタミンA、C、が豊富で血管を丈夫にする役割があり、カリウムがナトリウムを排泄して血圧を下げる効果があります。なお、トマトに含まれるリコピンは老化の原因と言われる活性酸素を退治する抗がん作用があります。また、ルチンは血圧を下げる作用があるので高血圧の方にもおすすめです。

味噌は日本を代表する発酵食品であり、チーズはヨーロッパやインドなど世界の発酵食品です。今回はぜんぶ食材の「良いところ取り」をした献立を考えてみました。

■材料(4人分): ベーコン2枚 ナス中4本 トマト中3個 味噌大さじ3 砂糖大さじ2 ニンニク2かけ オリーブオイル大さじ2 青シソ5枚

■作り方: フライパンを熱しオリーブオイルとスライスしたニンニク、ベーコンを入れ炒め、ざく切りにしたナス、トマトを入れ炒め、しんなりしてきたら味噌、砂糖を入れ味を調える。そのあととろけるチーズと千切りにした青紫蘇を入れ火を止めて出来上がり。
*残ったらご飯にかけてチーズを載せ、レンジやオーブントースターでチンすると美味しいドリアになります。



郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)

2014 国立ポリョイサーカス

2014 国立ポリョイサーカス福岡公演

会期 8月14日~17日 4日間
会場 福岡国際センター
主催 西日本新聞社 TNCテレビ西日本 東映 ポリョイサーカス

料金 【1階 指定席】 5,500円 (5,000円)
【2階 ブロック指定券】 4,500円 (4,000円)
※3歳以上有料 ※()内は前売り金額

お問合せ先 福岡公演事務局 ☎092-752-2055 (平日10:00~18:00)

NTT 西日本スペシャル

おいでよ! **絵本ミュージアム 2014**

フクワケドキドキがいっぱいの絵本の世界にとびこもう!

おしろのなかのふしぎなたびのはじまり はじまり
おうかんをかぶったら さあしゅっぱつ
おしろのいきぐちは
へいたいさんがおでむかえ
おしろのなかはどんなことが
まっているんだらう
フクワケドキドキの
ほうけんのたびにでかけよう

抽選によりペア5組の方へ招待券プレゼント。希望の方は住所・氏名を明記の上(株)東兄弟宛 八ガキで応募下さい。締め切り 8月5日。

「ちいさなおうさま 作:三浦太郎(偕成社)」

会期 7月25日(金) ▶ 8月17日(日)
会場 福岡アジア美術館 リバレイン7-8F
観覧料 一般 900円(700円) 高校生 600円(400円) 小中生 400円(300円) ()内は前売り

8月の道の駅たちばな

この券持参の方、やまめの掴みどり一尾無料です。先着100名様お一人一回限り8月3日のみ有効

ひるよけ夏祭り 8月3日(日)
~売り切れ御免10円屋台~
★ぶどうすくいどり ★焼とうもろこし
★星野カレー ★かき氷
★わたがし ★焼き鳥
~生産者直売コーナー~
★ふなやき ★星野産 星野産
★朝いちご汁・レバネ ★星野ジュース

~ヤマメ掴み取りby星野~
ヤマメ掴み取り…300円
その場で塩焼…500円
*取組期間が有限ですのでご了承ください。
8月2日~4日 若狭センターにて
手芸品展示・販売会開催
日曜の休日は8月8日(水)となります。

道の駅たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

2014 ワー八女ジャズストリート

おりなすサウンドシャワー

日時 8月17日(日)
開演17時 開場16時
会場 おりなす八女
ハーマニーホール
九州各地で活躍する、ジャズのスペシャリスト

次回「入門講座」

日時 9月1日(月)10:00~16:00
場所 城戸医院 ぶどうの樹
受講料 3,500円+教材費1,500円
定員 10名 (定員になり次第締め切り)
お問い合わせ・お申込みは
城戸医院 ぶどうの樹
担当 岡田・椎窓
筑後市久富 667-3
TEL: 0942-42-1600

読者プレゼント ペア3組(6名)の方へ。希望の方は住所、氏名、イ Bent 名明記の上(株)東兄弟へハガキで応募下さい。8月8日締め切り、希望者多数の時は抽選によりです。

が八女に集合！とつておきのサウンドを楽しめるジャズの祭典でリフレッシュしませんか？

ふるさとに吹く風〜おりなす八女音楽塾・教授陣による室内楽コンサート

日時 8月24日(日)
開演16時(開場15時30分)
会場 おりなす八女
ハーマニーホール
夏の午後のひととき、極上のアンサンブルを体感してみませんか？クラシックは初めてという方も、弦楽器の響きに魅了されること間違いありません。