

ベターホームの楽しいcooking

さつまいものはちみつバター煮



つるかめ食堂 第2弾

つかめる食堂 ~子が親に 作りおくごはん~ ¥1512 (税込)

本カタログは送料無料でお届け。お気軽にご請求ください。〒810-0001 中央区天神2-13-17 ベターホーム宛

Table with 2 columns: 材料(4人分) and 作り方. Lists ingredients like sweet potato, honey, butter, and instructions for cooking.

ココロに切って、電子レンジで加熱し、煮る時間を短縮します。ちょっとした甘味がほしいお弁当にもぴったりです！

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

小料理 はる吉

筑後市山ノ井 773-3 川浪ビル 1階 TEL.0942-53-5528 営業時間 / 17:30 ~ 22:30 (金・土・祝日前 ~ 23:00) 定休日 / 水曜日 駐車場 / なし



筑後市の中心街の裏路地にひっそりたたずむ小料理 はる吉。地元の寿司屋での修行後、福岡の料理家 香月康孝氏(懐石 桜坂 温坐)に師事し、お客様の心に届けたい想いで季節の和食をお出します。

一品料理が20種類前後用意されており、丁寧に水切りし裏漉しされた手作りの白和えや、ガンモドキと8種類の野菜の炊き合わせが人気です。10月からは博多水炊きや和風トマトスープシチュー、スッポン料理(要予約)などの新メニューも企画中。コース料理は税込3,780円より(その他ご予算も相談に応じます)。月・火のみ一日限定10食のランチ(海鮮ちらし税込900円のみ)も営業しています。

10月末まで、クラッシーを見てご来店いただいたお客様には一品料理(日替わり)のプレゼントがあります。

知って得する郷土の食文化 ③

カボチャ料理

カボチャの原産地はアメリカ大陸。メキシコの洞窟で、紀元前7000年~5500年の地層から種が発見されています。日本に伝えられたのは17世紀で、カンボジアから持ち込まれたので「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。八女では昔「ぼうぶら」と呼ばれていました。西洋種と東洋種がありビタミンAが豊富で、冬至にカボチャを食べると風邪をひかないと言われています。

カボチャのスープ(4人分)

■材料 カボチャ400g 牛乳又は豆乳500cc 市販のクリームシチューの素2かけ パセリ少々 薄口醤油小さじ1

■作り方 ①カボチャの皮を剥き、火が通りやすいように薄く切り、ひたひたの水を入れやわらかく煮る。②牛乳か豆乳とカボチャをミキサーにかけ鍋に移し煮立たせ、シチューの素2かけを入れ薄口醤油で味を調える。器に入れ刻んだパセリを載せる。

カボチャのサラダ

■材料 カボチャ200g ハム4枚 キュウリ1本 ゆで卵1個 塩コショウ少々 マヨネーズ適宜

■作り方 ①カボチャはよく洗い、皮ごと1cmぐらいの角切りにして蒸し冷ます。ハムは小口切り、茹で卵はみじん切りにする。②キュウリは薄切りにして塩少々をふり、しんなりしたあと絞る。③材料全部をマヨネーズ・塩コショウ少々で和える。

カボチャの揚げ物

■材料 カボチャ5ミリ位の厚さに切ったもの8枚 味付きサバ缶 片栗粉大さじ2 天ぷら粉 揚げ油

■作り方 ①カボチャはお皿に並べ、電子レンジで3分加熱し冷ます。②サバ缶は汁ごとほぐし、片栗粉大2を加え4等分する。③蒸したカボチャにうすく小麦粉をはたき、サバ缶をすこし抑え気味にして挟み、さらに全体に小麦粉をつける。④油を熱し、カボチャを水で溶いた天ぷら粉にくぐらせたものを入れ、ゆっくり揚げる。揚げたら一口大に切り器に盛り付ける。お好みでとんかつソース・ポン酢などをかけても美味しい。 郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)



おはようの「ぎゅーっ」

私の家庭は、父親(私)と母親、そして、2歳の娘の3人家族で暮らしています。

普段は、娘を保育園に預け、共働きをしています。特に私は、仕事の帰りも遅く、いつも帰った時に娘は熟睡中：「いつも相手できなくてごめんね」という気持ちと、「少しでも触れ合いたい」と思う気持ちもあり、毎朝、保育園に行くためのお着替えは私の役割です。

朝7時に、子どものお布団へ向かい、「朝だよ、おはようーっ」と声をかけつつ、ふとんで寝ている娘を抱っこしていつものお着替えペースへ向かいます。

そのお着替えスペースは、小さな布団があり、おむつ交換なども行う娘だけの特別な場所。そこに連れて行き、まだ、目を閉じている娘をその小さな布団に寝かせ、「おはよう」と声をかけながら、「ぎゅーっ」と抱き締めます。そして、それからいつもの保育園への出発準備。

おむつを替えて、洋服を着て、いつもの体温計で「ピッピッ」というまで体温を計り、それからごはん。本日に数分間の時間で「おはよう」は、私と娘が触れ合うとても大切なひとときです。

「泣いた笑った喜んだみんなの子育て奮闘記」より抜粋。この本のご購入、お問い合わせは幸福保育園(筑後市 ☎094215310175)迄

10月の道の駅たちばな

Advertisement for '道の駅たちばな' featuring a '手作りこんにゃく作り教室' on October 25th. Includes details on time, cost, and location.

Advertisement for 'チャリティ音楽祭 & 第31回市民コンサート 福祉バザー' on October 26th. Includes details on time, location, and ticket information.

希望者多数の時抽選により。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、明記の上(株)東兄弟へハガキで応募下さい。10月10日締め切り、希望者多数の時抽選により。

暴漢から身を守る! 大事な人を守る! 講道館護身術受講者募集 日時 10月19日(日) 19時15分~20時45分 翌月から原則毎月第三日曜日実施予定 場所 八女市総合体育館 八女警察署管内では性犯罪の前兆犯罪(声掛け・つきまとい等)が平成22年の3件から平成25年は35件と10倍に増加しています。御家族一緒に護身術を学んでみませんか。 受講料 無料 講師 大塚敏幸 元福岡県警察官 講道館柔道七段 問合せ 090-1187415683 (大塚) 主催 一般財団法人福岡

Advertisement for a performance on November 1st. 日時 11月1日(土)開演 15時(開場14時30分) 会場 おりなす八女 ハーモニーホール トップピアノリストが奏でる2台ピアノ曲・連弾曲・独奏曲。二人の掛け合いによる楽しいトークでピアノの魅力を再発見。 全席指定一般3,500円 学友の会3,000円 学生2,000円