

**400坪の大型リサイクルショップ**

売ります **リサイクル倶楽部** 買います

大型家具・家電・雑貨・楽器・ゲーム・カー用品

出張買い取りも致します!(要予約)

☎0120-59-1264 10:00~19:00  
流山市三輪野山643-1

**UKIUKI!**

ウキウキする地域生活情報紙 2月28日 第21号

●毎週金曜日発行 ●全てのご家庭に新聞折込と一部宅配でお届け

**松戸東版**

■発行部数 111,500部  
(新聞折込108,000部・宅配3,500部)  
■配布エリア 6号線より東側の松戸市全域  
■発行 株式会社ユースメディア  
千葉県柏市酒井根5-4-10  
TEL:04-7176-2111 FAX:04-7176-8931  
E-MAIL /ukiuki@yusmedia.co.jp

インターネットでチラシが見られます

チラシ **704web.net**

http://704web.net

●1度のぞいてみませんか●



**松戸駅周辺をお散歩**

松戸駅周辺を歩いてきました。普段はあまりゆっくり歩いたことがないのですが、じっくり歩いて、周辺MAPを作りました。

**◆松戸駅西口周辺**

①BOXHILL(ショップビル)  
☆昭和52年4月2日OPEN。店舗数104店舗。松戸市の姉妹都市のオーストラリア・ホワイトヒル市にちなんで名づけられました。

②Dマート・松戸店  
☆昭和52年の秋当時はダイエー松戸店としてOPEN。その後ダイエー・Dマート・松戸店として生まれ変わりました。

③クインシーズ・松戸店(輸入雑貨)  
◎根本14・1津田ビル1F  
☎047-360-9141  
☆おしゃれな輸入家具・雑貨が揃っています。

④なか家(らーめん・餃子)  
◎松戸1847  
☎047-365-2302  
☆松戸にただ一人といわ

⑤さかみや(和菓子)  
◎本町5・9  
☎047-362-2752  
☆季節のお勧めは桜餅草餅。

⑥みちくさ(雑貨店)  
◎松戸1282・12  
☎047-361-8818  
☆店内はかわいらしい食器・家具などがあります。

⑦カーサ・アンテナイカ(犬、ねこのグッズ)  
◎松戸1313  
☎047-361-8109  
☆犬・ねこをモチーフにしたグッズがたくさんあります。

⑧酒のひぐらし(酒)  
◎松戸1847  
☎047-365-2302  
☆松戸にただ一人といわ

**◆松戸駅東口周辺**

⑨きやらんど(キャラクタールランド)  
◎松戸1230・1ピアザ松戸B1  
☎047-367-8407  
☆駅からすぐで、雨の日でも遊べるアミューズメントスペースです。アンパンマン列車1回300円、ジムランド20分300円・40分600円・60分800円・2時間1500円。子供にはGOODです。

⑩美容室1BK(美容室)  
◎松戸1168・4  
☎047-331-0141  
☆朝9時からOPEN。きつとお好みのヘアスタイルになると思います!年中無休、予約不要。

⑪Cafe de KAORI(カフェ)  
◎松戸1178・B1  
☎047-367-0861  
☆手作りケーキがGOOD、オムライスもおいしいですよ!

⑫餃子の味華(らーめん・餃子)  
◎松戸1176・1  
☎047-361-2505  
☆餃子が大きく、ナスの炒めものおいしいです!

⑬Panco Panco(パン屋)  
◎根本393・57  
☎047-367-4209  
☆朝6時30分OPENでセル松戸103

れている(フランス食品振興会認定 コンセイエ(ワイン販売の達人)および酒師と二つの顔を持つ若旦那さんがいます。あなたに合ったワインや日本酒を選んでくれます。★高2ヶ月に一度ぐらい、ワインと日本酒の試飲会(お料理も少し出る試飲会)です。興味がある方は、お問い合わせしてみてください。

⑭ナポレオン(ケーキなど)  
◎松戸1150  
☎047-364-7596  
☆松戸名産品のピーナッツサブレードもありチーズケーキはしつとりしておいし!

⑮新しいちが日曜日(コピー)  
◎松戸1393  
☎047-394-8151  
☆本格的なコピーが楽しめます。

⑯きょうざ亭(らーめん・餃子)  
◎松戸1295・2  
☎047-364-0131  
☆焼き餃子だけでも種類が15種類もあり、おいしですよ!

**松戸駅周辺お散歩MAP**

1 BOXHILL  
2 Dマート  
3 クインシーズ  
4 なか家  
5 さかみや  
6 みちくさ  
7 カーサ・アンテナイカ  
8 酒のひぐらし  
9 きやらんど  
10 美容室1BK  
11 Cafe de KAORI  
12 餃子の味華  
13 Panco Panco  
14 ナポレオン  
15 新しいちが日曜日  
16 きょうざ亭  
17 伊勢丹松戸店  
18 クーフー  
19 市民会館  
20 市文化ホール  
21 伊勢丹

⑮新しいちが日曜日(コピー)  
◎松戸1393  
☎047-394-8151  
☆本格的なコピーが楽しめます。

⑯きょうざ亭(らーめん・餃子)  
◎松戸1295・2  
☎047-364-0131  
☆焼き餃子だけでも種類が15種類もあり、おいしですよ!

⑰おてんらーめん(らーめん・餃子)  
◎松戸1240・3エックセル松戸103  
☎047-368-0224  
☆アジアの雑貨がいろいろ揃っております!

⑱伊勢丹松戸店(百貨店)  
◎松戸1307・1  
☎047-364-1111  
☆昭和49年4月19日OPEN!年令で29才です。松戸で唯一の百貨店です。

⑰おてんらーめん(らーめん・餃子)  
◎松戸1240・3エックセル松戸103  
☎047-368-0224  
☆アジアの雑貨がいろいろ揃っております!

⑱伊勢丹松戸店(百貨店)  
◎松戸1307・1  
☎047-364-1111  
☆昭和49年4月19日OPEN!年令で29才です。松戸で唯一の百貨店です。

⑳クーフー  
◎松戸1150  
☎047-364-7596  
☆松戸名産品のピーナッツサブレードもありチーズケーキはしつとりしておいし!

㉑伊勢丹松戸店(百貨店)  
◎松戸1307・1  
☎047-364-1111  
☆昭和49年4月19日OPEN!年令で29才です。松戸で唯一の百貨店です。

**炭火で地鶏 SHU秀**

炭火で焼魚

**3月1日(土)OPEN**

北海道直送の旬の魚と地鶏。店主自らの目で厳選した素材を、炭火で焼いてお楽しみ下さい。関東近郊では、あまりお目にかかれない良質な食材をご用意しております。

**Service ticket**

2名様以上でお越し頂きますとご飲食代から **¥1,000円** 割引させていただきます。

4名様以上でお越し頂きますとご飲食代から **¥2,000円** 割引させていただきます。

※お子様は対象外とさせていただきます。有効期限平成15年3月末日

ご宴会25名様まで承ります。コース料理4名様から。(要予約)

◆2,800円コース  
お気軽にご利用いただける価格で舌もお腹も大満足。

◆3,800円コース  
今日はいっぱい食べたいという方に納得のいくおすすめ料理。

**飲み放題1,000円 2h**

至新松戸 JR馬橋駅 至松戸

自転車置き場 西口 噴水 ●不二家

マツモトキヨシ

**炭火の店 SHU秀 (東風ビル2F)**

営業時間 17:00~0:00  
〒271-0047 松戸市西馬橋幸町15東風ビル2F  
TEL.047-312-1101 FAX.047-312-1102

カーメンテナンスのトータルショップ

**カーコンビニ倶楽部 シマダ**

光速デジタル15分 診断 **ヤマト車検**

**車検見積り無料です!!** あなたも「高速デジタル15分診断」してみませんか? (無料診断です)

35cm角人気キャラクタークッションプレゼント **今なら先着10名様**

**今までの車検とココが違う!!** カリーナの場合

一般車検	諸費用 ¥66,830	車検基本料金 ¥25,000	事務手数料 ¥6,000	登録代行料 ¥7,000	合計 ¥104,830
ヤマト車検	諸費用 ¥66,830	全車種 ¥13,000			合計 ¥79,830

松戸市紙数879-1 ★フロントマン募集中! 営業 9:00~19:00 **年中無休**

☎047-392-4062

サービスクーポン **カーコンビニ倶楽部 シマダ 3日間限り** お一人様1枚 **キズ・ヘコミ 20% off** オイル交換 **1,000円** (ディーゼル、外車、特殊車除く)

UKIUKI ヘルシーライフ + HEALTHY LIFE + ぜんそく教室

喘息薬物治療のガイドライン 予防的薬物療法について

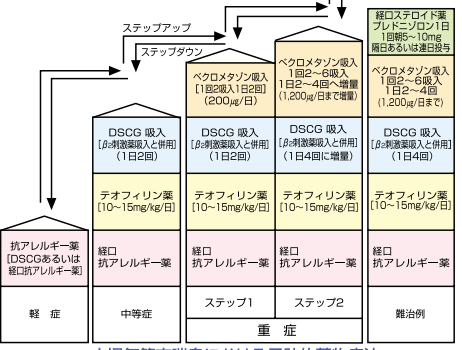
- 各薬剤の特徴
1.キサンチン系: 収縮した気管支をゆるめさせる物質を長く細胞にためておく物質
・内服薬: テオドール、テオロン、スロベピド等
・注射薬: ネオフィリン
・座薬: アルピナ、アストモリジン
2.β2刺激薬: 交感神経刺激で気管支拡張します
・内服薬: ベネトリン、プリカニール、メブチン、アトック、ホクナリン等
・吸入薬: ベネトリン、メブチン、サルタノール、アロテック等
・注目のテープ剤: ホクナリンテープ

喘息管理の目標 (NHLBI/WHO)
・喘息症状をコントロールし、その状態を維持すること。
・喘息の増悪を予防すること。
・肺機能をできるだけ正常に近いレベルに保つこと。
・運動を含め正常な活動のレベルを維持すること。
・非可逆的気道閉塞(気流制限)への進展を予防すること。
・喘息死を予防すること。

喘息がコントロールされた状態 (NHLBI/WHO)
・夜間症状を含めて慢性症状がほとんど(できればまったく)ない。
・喘息発作がほとんど(まれにしか)発生しない。
・救急外来を受診することがない。
・β2刺激薬の服用をほとんど(できればまったく)必要としない。
・運動を含めて活動に対する制約がない。
・ピークフロー(PEF)の日内変動が20%未満である。
・PEF値が正常(ほぼ正常)である。
・薬剤の副作用がほとんど(またはまったく)ない。

安全な治療のためのガイドラインがあります 千葉西総合病院 高橋 謙三(けんぞう)先生

- 内服薬としては、キサンチン系薬だけで症状が安定しないときに使用することが多い
○副作用として、動悸、手のふるえが出ることもあり
○β刺激薬吸入と喘息死
・ポケット型の簡易吸入器(MDI)で手軽に使用できます
・簡単に呼吸が楽になるために、他の治療をさぼります
・だんだん、勝手に大量に使用するようになります
・発作が進行しているのに、MDIに頼りすぎて受診が遅れます
○吸入抗アレルギー薬: インタール (DSCG)
○現在の小児喘息治療の主力
○吸入液、エアロゾル、粉末吸入の3剤型あり
○副作用がほとんどない!
○気管支表面に直接届かせることで、気管支粘膜のアレルギー炎症を押しやわらせます
○気管支拡張薬(β刺激薬吸入薬)との併用で、気管支への吸着率を高める治療法もあります
○発作がなくなっても、最低6ヶ月~2年間は続けます



小児気管支喘息における予防的薬物療法 (アレルギー疾患治療ガイドライン)



「香謡会」 謡曲サークル

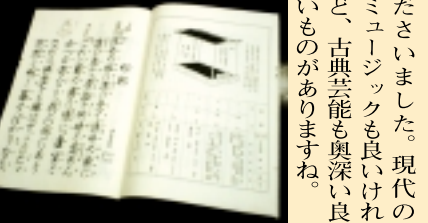
今回はグッと渋く、謡(うたい)のサークル「香謡会(こうようかい)」の紹介です。日本の古典芸能「能楽(能と狂言)」が平成13年5月、ユネスコの「人類の口承及び無形遺産の傑作」に指定されました。その中の「謡曲」に、私たちは誇りを持って、活動しています。とおっしゃる会長の高橋さんとお話を伺いました。



この日の練習は「邯鄲(かんたん)」という謡曲で、高橋さんは、教本を開いて謡の説明をして...

会の設立は昭和54年、す。したがって特に講師現在の会員数36名です。はいません。会員のひとり一人が講師でもあるのです。主な活動は、毎月香を取り入れたので五香の能は約600年前の室町時代に、観阿弥、世阿弥によって完成された舞台演劇です。能は、謡、舞、囃子で構成されています。その中で「謡曲」と「舞」の会が5月13日(火)市民劇場で催されます。(無料)どうぞ聴きにきてください。その他、6月には千葉県の能楽連盟の大会に松戸市から参加、東葛文化祭(柏市)にも参加いたします。

- ◎活動日/毎月第3日曜日
◎時間/AM9:30~PM16:00まで
◎場所/市民会館
◎月会費/500円(当日出席者)
◎入会金/なし
◎会員を募集(基礎から指導いたします)
◎連絡先/☎047-345-3032 柳橋まで

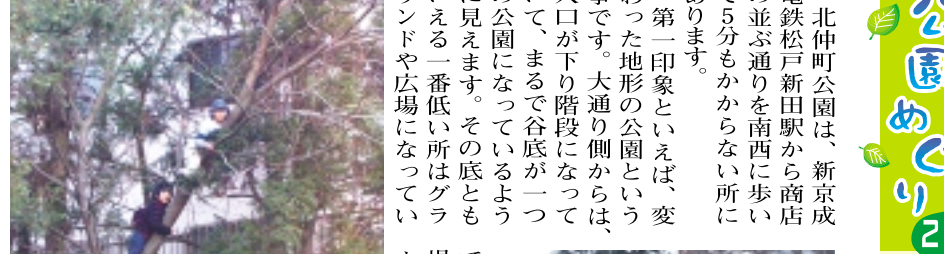


健康作り 同好会 「菜の花クラブ」

また新旧へだてのない和やかな雰囲気、忘年会や新年会の折など、ケーキやコロッケ、煮物や漬物と手作りの料理が次々にテーブルに廻ってきて、とても幸せな気分になります。

だからダンスでワンテンポ遅れても、時々間違えても、笑って楽しさを優先させています。第5週返る月は、体操はお休みですが、ふれあい22で料理をしたり、時にはハイキングに行ったりします。

- ◎活動日/毎週木曜日第1、第2、第3、第4
◎時間/PM1:00~PM2:30
◎入会金/なし
◎会費/半期5,000円
◎電話/047-385-3883 坂井まで
◎対象/60歳位まで
◎場所/常盤平体育館



公園めぐり 北仲町公園

北仲町公園は、新京成電鉄松戸新田駅から商店の並ぶ通りを南西に歩いて5分もかからない所にあります。第一印象といえば、変わった地形の公園という事です。大通り側からは入口が下り階段になっていて、まるで谷底が一つの公園になっているように見えます。その底ともいえる一番低い所はグラウンドや広場になっていて、子供達の格好の遊び場のようなです。このグラウンドには珍しくバスケットボールのゴールがあります。広場にはブランコ、すべり台、砂場、鉄棒、水飲みがあります。公園全体がL字型になっていて、もう一つの入口からは大通り側とは全く違った雰囲気があります。谷であるグラウンドに対しては、隣の住宅街です。それをつなぐ

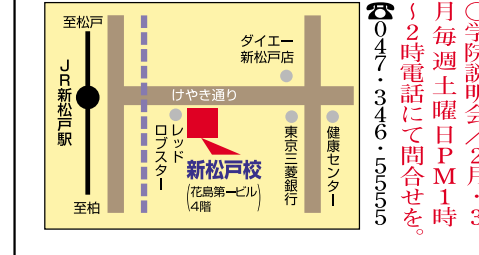
側面といえば、急な傾斜の小さな斜面林です。やんちゃな子供達が木登りに挑戦中で、とても楽しそうでした。そこにはサワラの木が多く生えていました。そして立派なモミの木がよく目立ちます。このモミの木に雪が降り積もったらきつと素敵な冬景色になるでしょう。とはいっても春は少しづつせまっています。その証拠に片隅の花壇の球根からは小さな芽が出ていました。



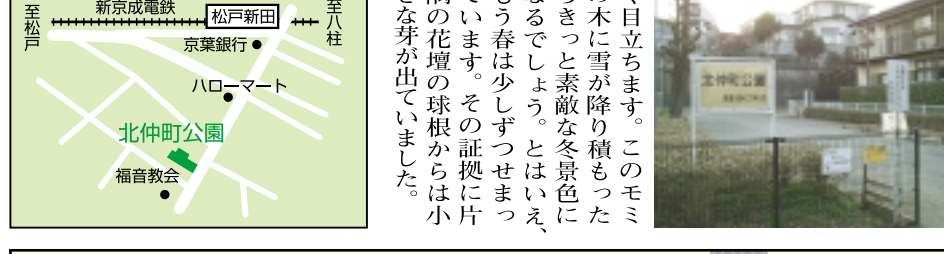
学ぶ まだ、間に合う高校受験! 通信制高校サポート校 青山国際学院 高等部 新松戸校

現在、高校生を取り巻く環境は、複雑なものになっていく。学校、教師、友人との関係や、いじめなどが原因での不登校や中退する生徒が年々増えている。その中で高校卒業の資格をとるための学習を進めている学校が松戸市新松戸にある。通信制高校サポート校「青山国際学院高等部」の主任、井上香代さんにお話をうかがった。「通信制高校を自力で卒業する事は、本当に大変な事です。私達でも、通信での学習は大変なのですから」と井上さん。

サポート校では、通信制での生徒の負担となるレポートの作成に必要な基礎の強化学習はもちろんレポート作成の対策授業も行っている。パソコン、漢字、英語などの各検定試験にも力を入れていて、学校の掲示板には、14年度の合格者が多数張り出されている。「一つ一つの試験をクリアしていく事は、自信につながるんです」つづけて、「もちろん学習面でのケアは大切ですが、私達の目標、また卒業後の進路、人生のビジョンを一緒に考え見つけていく事は、とても大切なことだ。学校生活は、自分自身で語ってくれた。青山国際学院高等部は新年度生を募集しています。」



- ◎学院説明会/2月・3月 毎週土曜日 PM1時~2時 電話にて問合せを ☎047-346-5555



弦のひびき マンドリン・ギター・弦楽合奏
2003年3月2日(日) 午後2:00開演(1:30開場) 会場: 松戸市民会館(入場無料)
東部マンドリーノ マンドリニストの行進曲 ロシア民謡集 荒城の月幻想曲
松戸ギタークラブ 大きな古時計 白い恋人達 碧空
新松戸アンサンブルVivace 「日本の四季」より「冬」 管弦楽組曲第2番(パッパ) 合奏協奏曲(ヘンデル)
弦楽器を練習する松戸市内アマチュア音楽団体3団体が日頃の成果をご披露します。弦楽器の多彩な音色をお楽しみ下さい。 主催: 松戸市音楽連盟 後援: 松戸市音楽協会

# ウィークリー情報

◎松戸市民会館  
◆2月28日(金) 19時00分  
いっこく堂 ミラクルボイスショー 全席指定 ¥4,000  
※お問い合わせ、RO-ON ☎047・365・9911

◎森のホール21  
◆3月2日(日) 14時00分 小ホール  
ムジカ・ソナーレ第5回演奏会 全席自由 ¥800  
※お問い合わせ、ムジカ・ソナーレ ☎047・343・2949  
◆3月4日(火) 18時30分 大ホール  
BUCK-TICK コンサート 全席指定 ¥6,000  
※お問い合わせ、フリップ・サイド ☎03・3470・9999

今週の上映ご案内(松戸駅西口・西公園園前)

◎松戸サンリオシアター (シネマ1・2・3・4) ☎047・366・6711  
「ハリー・ポッターと秘密の部屋」「13階段」「ボーン・アイデンティティ」  
「黄泉がえり」「レッド・ドラゴン」「戦場のピアニスト」  
※以上の作品をいずれかの劇場で上映。時間は直接劇場へお問い合わせ下さい。

◎松戸シネマサンシャイン (1・2・3番館) ☎047・361・6511  
「猟奇的な彼女」「ワンピース テッドエンドの冒険」  
「ロード・オブ・ザ・リングス二つの塔(字幕版)」  
※以上の作品をいずれかの劇場で上映。時間は直接劇場へお問い合わせ下さい。

作品等変更がある場合がございます。ご了承下さい。



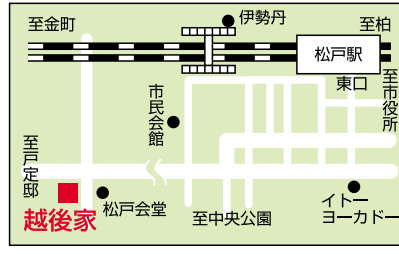
おいしいおそばの「越後家」を紹介し、松戸駅東口から戸定が丘歴史公園方面に歩いて約7分のところにあります。店内は20人くらい入るくらいです。ゆつくりと年高血圧や動脈硬化の予防に注目されているそうです。

「越後家」を紹介し、松戸駅東口から戸定が丘歴史公園方面に歩いて約7分のところにあります。店内は20人くらい入るくらいです。ゆつくりと年高血圧や動脈硬化の予防に注目されているそうです。



おいしいおそばの「越後家」を紹介し、松戸駅東口から戸定が丘歴史公園方面に歩いて約7分のところにあります。店内は20人くらい入るくらいです。ゆつくりと年高血圧や動脈硬化の予防に注目されているそうです。

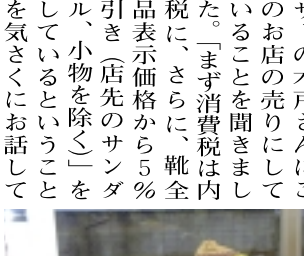
クーポン券ご持参でお食事された方に限り  
**100円**引きにします  
(1枚で4名様まで有効)  
松戸店のみ  
2月28日(金)~3月31日(月)まで



営業時間/午前11時~午後3時まで  
午後5時~午後8時まで  
休 日/火曜日  
住 所/松戸市松戸1111-9  
電 話/047・361・0015  
駐 車 場/7台  
松戸駅東口より徒歩約7分



今回のSHOPは、常盤平の南口から徒歩5分、けやき通り沿いの3階立てのお宅の1階部分にあります。創業は昭和37年と40年前からこちらで靴屋さんをしていらっしゃるそうです。1年半前にリニューアルOPENした店内は見やすくて陳列されており、まるで靴が笑顔で迎えてくれるような感じ。品物もハッシュパピーやボンステップ、健康シューズなどがあります。ハッシュパピーは、もちろんバーバリーのものも注文できます。店主でもあり、フィッティングングアドバイザーの木戸さんについてのお話を聞きました。「まず消費税は内税に、さらに、靴全品表示価格から5%引き(店先のサンダル、小物を除く)をして、小さくお話しして

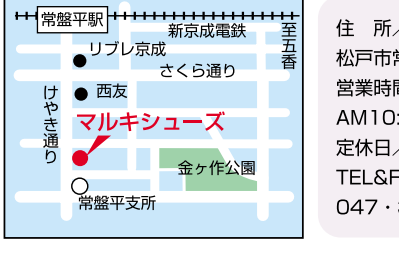


マルキシューズ  
店内には、靴を私自身も1足はかかせてもらいましたが、すごく、軽くて驚きました。見た目は重いのかな? 幅が広い人や甲が高い人などにもGOODです。  
店内にいない靴などは、カタログからオーダーでき、ハッシュパピーは、もちろんバーバリーのものも注文できます。店主でもあり、フィッティングングアドバイザーの木戸さんについてのお話を聞きました。「まず消費税は内税に、さらに、靴全品表示価格から5%引き(店先のサンダル、小物を除く)をして、小さくお話しして



マルキシューズ  
店内には、靴を私自身も1足はかかせてもらいましたが、すごく、軽くて驚きました。見た目は重いのかな? 幅が広い人や甲が高い人などにもGOODです。  
店内にいない靴などは、カタログからオーダーでき、ハッシュパピーは、もちろんバーバリーのものも注文できます。店主でもあり、フィッティングングアドバイザーの木戸さんについてのお話を聞きました。「まず消費税は内税に、さらに、靴全品表示価格から5%引き(店先のサンダル、小物を除く)をして、小さくお話しして

クーポン券ご持参でお買いあげの方  
ハッシュパピーの小さくてかわいいぬいぐるみ(脇を押すと鳴ります)をプレゼント。  
有効期限/3月31日まで



住 所/松戸市常盤平3・29・24  
営業時間/AM10:00~PM7:00まで  
定休日/月曜日  
TEL&FAX/047・387・7108

フリーマーケット開催!  
明日から○○公園でフリーマーケット開催。リサイクル品・古着物多数出店予定あり。出店希望者まだ募集中! ☎047・000・0000  
松戸市全域へ情報発信! 問い合わせは編集室へ ☎04・7176・2747

いがりくん No.21 ひなまつり  
3月3日  
ひなまつり  
今日の日  
ひなまつり  
ふーみん

●新聞未購読の方で「ウキウキ」の宅配をご希望の方(松戸市内に限ります)  
「ウキウキ」は毎週金曜日朝刊の新聞折込で皆様のお手元にお届けする予定ですが、現在新聞を未購読の方で宅配をご希望の方は編集部までご連絡下さい。翌週から毎週宅配致します。(お知らせ下さい) お名前・ご住所・電話番号および宅配場所(ポストなど)配布前に投函場所の確認にお伺い致します。

りんごちゃんちのひなまつり  
ひなまつり  
ひなまつり  
ひなまつり  
ひなまつり  
ひなまつり

●現在、新聞未購読の方で新たに新聞購読をご希望の方(松戸市内に限ります)  
「ウキウキ」編集部では、現在新聞を未購読で新たに新聞購読のお申込みを頂いた方に「お楽しみプレゼントキャンペーン」を実施中です。編集部までお申込み下さい。現在購読紙の銘柄変更はお受けしていません。現在未購読の方に限ります。

おなかあさーん、ひなまつりって女の子の節句なんだからね。  
女の子、たからね。

折込チラシの引取・積込作業アルバイト  
週3日以上働ける方、フリーター歓迎、茶髪・ピアス不可。木・金・土以外は休日自由  
引取・積込作業  
●時給/1,000円  
●時間/正午~PM10:00の間で実働8h程度、10時以降の残業時は割増賃金  
ユースメディア ☎04-7176-2111  
柏市酒井根 5-4-10 担当/米原

りんごちゃんちの桃の花  
もらってきたよ。

## オープンカレッジ03'開講記念講演会

開講記念講演会トークショー  
「わたしの子育て奮戦記」  
好感度抜群のママさん女優・タレントとして活躍中の森尾さん。元気いっぱいの子育てからみつけた森尾さんの育児メモリーにはやさしさとアイデアが満載。わたしたちよりちょっとだけ先輩ママの森尾さんの楽しいお話を聴き、明日の勇気と笑顔を持ち帰して下さい。

□講師/森尾 由美(女優・タレント)  
□司会/村松 真貴子(フリーアナウンサー)  
□日時/4月12日(土) 14:00~15:00  
□会場/中央学院大学 641教室  
□定員/400名 参加費無料

講演会お申込方法→官製はがき、もしくはFAX、E-mailで  
①名前 ②住所 ③連絡先 ④希望の講演会名 ⑤託児希望の有無(希望の場合は対象者の年齢)をご記入の上、アクティブセンターまでお申込ください。●締切/講演日の1週間前  
※会場に託児室とは別に控室をご用意しております。同伴の方はこちらをご利用ください。

参加者に粗品、プレゼント。オープンカレッジ03開講!パンフレット(無料)をお送りいたします。アクティブセンターにご請求ください。

中央学院大学アクティブセンター  
〒270-1196(固郵便番号) 我孫子市久寺家451  
TEL.04-7183-6529 FAX.04-7183-6506 E-mail:a-center@cc.cgu.ac.jp

当日は我孫子駅からのスクールバス(無料)・駐車場(無料)をご利用いただけます。

## おすすめレシピ

### 【かぶのサラダ】

◎材料(4人分)  
かぶ…4個(400g) 塩…少々 かぶの葉…適宜 レモンの薄切り…3・4枚(ドレッシング)  
ツナの缶詰(90g入)…1缶 塩…小さじ1/2弱  
コショウ…適量 しょう油…適量  
レモン汁…大さじ2  
サラダ油…ツナの缶詰の油をたして大さじ4

<作り方>  
1.かぶは皮をむいてスライサーで薄く切り塩をまぶす。  
2.かぶの葉は洗って長さ3~4cmに切る。  
3.レモンは皮をむいて小さめのイチョウ切りにする。  
4.ドレッシングの材料をまぜ合わせ、食べる直前にあえて器に盛る。

(樋野口 堀切さん)

