

(1ページからの続き)

【黒はんぺん】



普通ハンペンと言えは白いわふわしたものを想像しますが、静岡では黒いのが当たり前だそう。昔、日持ちしないイワシを日持ちするよう調理加工したのが「黒ハンペン」の始まりと言われている。主原料に使用されるイワシは、血液をサラサラにするEPA、脳の働きをよくするDHAを多く含む。老化防止や血液の酸化防止にもいい健康食品です。

【黒ハンペン】
シウウガやワサビ醤油をつけたり、ワサビ漬け

をのせたりしてどうぞ。青魚の臭みはなく、しっかりした歯ごたえが美味しいです。

【魚ハンペンのフライ】

油との相性が良く、フライにするとそのだけでおいしくなります。又チーズを挟んでフライにすると、中のチーズが溶けてより美味しいそうです。

その他、おでんに入れてたり野菜と炊き合わせたり、お好みでどうぞ。

【ゆで落花生】

これは文字通り落花生を茹でたものですが、静岡ではお酒のおつまみとして枝豆よりポピュラーだそうです。もし、掘りたての落花生が手に入ったら、お試しください。

※味付けは、愛の美味しそうな料理の数々、教えていただきありがとうございます。
郷土料理はこれからのシリーズで掲載していきますので、皆様からの投稿お待ちしております。

（江戸川 蘭）

公園めぐり 79 しらかば公園



やすべり台などの遊具があり、南側はグラウンドになっていて、ここで自転車に乗ったり、ボール遊びができます。

新松戸でも子どもの数が減ってきていますが、この公園の周りでは大きなマンションが建ち、アパートも多く、まだまだ子どもたちが元気で遊ぶ場所にもなっているようです。

さて、毎日のように子どもと一緒に来る、というお母さん方にお話を伺ううちに、「この公園は、どんぐりの木はあんなにたくさんあるけれど、名前がわからない。白樺があまり植わってないのはどうしてかしら？」という疑問がわきました。

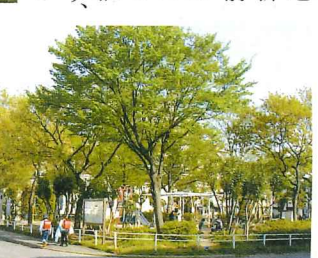
そこで、市の公園緑地課に聞いてみました。「新松戸の公園は、木の名前が付けられていることが多い、これも「しらかば」と名付けられた。しかし、白樺は元々北国の植物なので、気候が合わない。それで象徴的に1本だけ



植えられました」ということでした。1本だけ植えられた白樺は、公園の名前を背負い、立派に育つて子どもたちを見守ってくれています。



桜の季節は過ぎましたが、新緑の下、カモがのんびり泳いでいるのがいい感じでした。（H・I）



フラワーアレンジメント

「お花の会」

「お花の会」は子育て中でも月1回もお花の好きな人が集まってフラワーアレンジメントがやりました。5年前に発足したと聞くと体験したこと



「毎回違う物を取り入れて、身近にある物を生かしながら生活にアクセントがつけよう」と心がけています。と話す中、さつた石川先生。取材に伺った日は枝に親しんで欲しいとモクレンの枝でイー



「お花の会」は子育て中でも月1回もお花の好きな人が集まってフラワーアレンジメントがやりました。5年前に発足したと聞くと体験したこと

●活動日/月に1回・第2火曜日(5月は18日になります)
●時間/午前10時から12時まで
●場所/明市民センター
●入会金/無し
●月会費/2500円(花代)+100円(会場使用料)
●問い合わせ/047-363-6125 清水 まで

三重の郷土料理大募集!!

あなたのふるさとの自慢料理のレシピを送ってください。
UKIUKI 紙上にて紹介します。採用の方には薄謝進呈。

〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
FAX:04-7176-8931
E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp

UKIUKI 編集室まで

松戸混声合唱団第10回記念演奏会

Händel 「メサイア」 Messiah

日時：2004年6月6日(日)14:00開演(13:30開場)
会場：森のホール21・大ホール

♪演奏曲：ヘンデル作曲「メサイア」
♪指揮：黒岩英臣
♪独唱：高橋薫子(ソプラノ)、森山京子(アルト)、望月哲也(テノール)、牧野正人(バス)
♪管弦楽：フィルハーモニカ・トウキョウ
♪合唱指揮：近藤直子(当団指導者・指揮者)

入場券：前売り1,500円/当日2,000円(全席自由)
主催/松戸混声合唱団 共催/(財)松戸市文化振興財団
後援/松戸市教育委員会・松戸市音楽協会・松戸市合唱連盟・千葉県合唱連盟

チケット扱い：森のホールチケットセンター・伊藤楽器松戸店(東口)・新松戸ブックセンター

松戸混声合唱団は合唱曲の大曲をメインに内外の曲目を練習しています。
練習は、毎週金曜日午後6時～9時。松戸市民会館音楽室。
【お問い合わせ先】朝倉浩之:047-343-0573 長崎弘子:047-343-3613
松戸混声合唱団ホームページ http://www.geocities.jp/matukon/hp/

休刊のお知らせ

誠に勝手ながらUKIUKI5月7日号はお休みさせていただきます。

次の発行は5月14日(金)朝刊折込です。お楽しみに!!

おかげ様で1周年! のんびりゆっくりとした雰囲気の中で野菜中心のヘルシーメニューをお楽しみ下さい!

【メニュー】
・めっちゃま焼きナスときのこのサラダ 620円
・しそ餃子 380円
・本日の気になる/スタ 680円
・ナシゴレン 650円

ダイニングバー Ahya
●住所/松戸市新松戸5-150
●TEL/047-345-4818
●営業時間/PM5:00～AM12:00
●定休日/毎週月曜日・第3火曜日

焼肉レストラン 黄金苑

◆住所/松戸市小金きよしヶ丘1-4-21
◆TEL/047-345-4224
◆営業時間/17:00～24:00
◆定休日/月曜日(5/3(月)は営業)

5/1(土)・2(日)・3(月)・4(火)・5(水)の5日間限り、当店一押しのお味を「メニュー」で賞味下さい。

・和牛カルビ 945円
・黄金苑カルビ 609円
・上ハラミ 1260円
・ファミリースタミ 3129円

(カルビ・ロース・タン塩・野菜)

駐車場完備
品切れの際はご容赦下さい。

UKIUKIクーポン
「UKIUKI見た」で3,000円以上お食事の方はお会計より**1,000円引き**
●他のサービスカードとの併用不可。
●有効期限/5/1(土)～5/5(土)まで

日本健康医学協会スリムフリーグループ スリムフリー-馬橋

「耳つぼダイエット」とは? 耳には瘦せられるツボが6つあります。そのうちの1つを刺激して体のバランスを正常に戻していただきます。生活習慣を改善し、自然に低下した食欲に気づき、少量の食事でも満足できるようになります。

結果 太りにくくなりリバウンドの心配がありません。施術は週2回の金の粒の交換を3ヶ月続けるだけ!

成功例は90%以上! 女性同士だと、ダイエットは楽しく、ダイエットを始めてみましょう!

「ウキウキ特典」
耳つぼダイエットを始められた方には、リフレクソロジー(2800円)のいずれかのショートコース5回分無料で施術させていただきます。

肥満原因・自律神経を計画する
カウンセリング無料!
平日10時～17時30分
土曜10時～12時30分
日曜・祝日定休
松戸市西馬橋5-31-1
047-342-9350
090-4439-7586
女性専用・完全予約制

