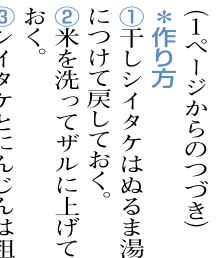




鳥取県産の大豆は、油揚げの旨味もつちりとしたご飯の一粒一粒にしみ込んでいます。素朴な温かさに包まれた「いただき」からは「がいな隊」の意気込みが伝わってくるようです。涼しい季節にはお弁当にもお勧め。

- 1 干しシイタケはぬるま湯につけて戻しておく。
2 米を洗ってザルに上げておく。
3 シイタケとにんじんは粗みじん、ごぼうは小さめのさがきにする。
4 油揚げは熱湯に浸して油抜きした後、斜めに切れ目を入れて台形状に2等分し袋状に開く。
5 米と具材を混ぜ合わせ、油揚げに詰める(炊くとお米が膨れるので詰め過ぎないように)。
6 つま楊枝で袋の口を軽く止め、閉じ口を上にして並べ調味料を溶いた出し汁を加えて炊く。



※油揚げの下に水で戻した出し昆布を敷くとさらに美味しく、油揚げの焦げ付きも防げます。鍋で炊く場合も出し汁を米の分量に。
【豆腐料理あれこれ】
江戸時代、藩主の池田公は質素節約を旨とし、大豆料理を奨励したためか豆腐料理は実に多彩。県中部の「ごも豆腐」はゴボウ、シイタケ、インゲンなどを豆腐に挟み、わらで巻いて茹でたり蒸したりしたもの。県東部から中部地域には油で炒めた豆腐とニンジン、ゴボウ、ネギを入れた素朴な炊き込みご飯、「どんぶりけ飯」があります。「どんぶりけ」とは雷のこと。豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから名付けられたようです。昔は冬の田舎の「馳走」でした。また、因幡の特産「豆腐ちくわ」も鳥取ならではの儉約文化から生まれた逸品。豆腐と魚のすり身を混ぜて蒸し上げた上品な味わいです。

今回、取材にご協力いただいた「鳥取県東京本部」様より読者プレゼントとして記事の中で紹介した乾燥いぎすをいただきました。この機会に鳥取伝統の味を作ってみようという方のご応募をお待ちしています。(Nono)
◎取材協力
☆食のみやご鳥取プラザ
住所/東京都港区新橋2-19-4 SNTビル1F
☎03-5537-0575
☆米子いただきがいな隊
☆鳥取県東京本部
*プレゼントの応募については、3ページを参照ください。



後世に伝えたい味「ごも豆腐」



「東漸寺は文明3年(1481年) 経譽愚底運公上人により開創され、530年の歴史ある浄土宗のお寺で、江戸時代初期には、関東十八檀林の一つとされた名刹です。水戸光圀公の自筆書翰、徳川家康公の肖像ご返書、恵心僧都の直筆など、

石碑めぐり 27 仏法山 東漸寺 維新の志士・竹内兄弟の碑 (松戸市)



松戸童謡の会



仁王門から先にある境内には、幕末維新の志士、小金出身の竹内廉之助、哲次郎兄弟の石碑があります。兄弟は、幕末天保年間、小剣宿に生まれ、父に学問、剣術を学び、江戸に出て漢学や剣術修業に励み、お馴染みの千葉道場で修業をしたといわれています。

「東漸寺は文明3年(1481年) 経譽愚底運公上人により開創され、530年の歴史ある浄土宗のお寺で、江戸時代初期には、関東十八檀林の一つとされた名刹です。水戸光圀公の自筆書翰、徳川家康公の肖像ご返書、恵心僧都の直筆など、

NHKの大河ドラマ「八重の桜」と同時代、日本の夜明けといわれた時代に青春を賭けて生きた武士(ものふ)の心を偲びながら名刺を散策されては如何ですか。 (お富さん)
※石碑の前にある碑文を参考にさせていただきます。
◎所在地/松戸市小金3番地

松戸市最大の団体「松戸童謡の会」は、平成13年、成人講座「童謡を歌おう」修了者有志によって結成されました。松戸市民劇場で開演する月例会には見学者受付けられるほど。人気のサークルを取材しました。
遠藤・稲垣両講師の息の合った指導による月例会、愛唱歌ゆかりの地を訪ねる春秋の「童謡散歩」、毎年ゲストを迎えて開かれる華やかな「童謡コンサート」(今年は9月21日)。これが活動の三本柱です。
また、会盛の要因となっているのが、歌の解説の言葉が重く、「松戸童謡の会」の存在意義は大きいと感じました。(菊水あがさ)

松戸市最大の団体「松戸童謡の会」は、平成13年、成人講座「童謡を歌おう」修了者有志によって結成されました。松戸市民劇場で開演する月例会には見学者受付けられるほど。人気のサークルを取材しました。
遠藤・稲垣両講師の息の合った指導による月例会、愛唱歌ゆかりの地を訪ねる春秋の「童謡散歩」、毎年ゲストを迎えて開かれる華やかな「童謡コンサート」(今年は9月21日)。これが活動の三本柱です。
また、会盛の要因となっているのが、歌の解説の言葉が重く、「松戸童謡の会」の存在意義は大きいと感じました。(菊水あがさ)

松戸市最大の団体「松戸童謡の会」は、平成13年、成人講座「童謡を歌おう」修了者有志によって結成されました。松戸市民劇場で開演する月例会には見学者受付けられるほど。人気のサークルを取材しました。
遠藤・稲垣両講師の息の合った指導による月例会、愛唱歌ゆかりの地を訪ねる春秋の「童謡散歩」、毎年ゲストを迎えて開かれる華やかな「童謡コンサート」(今年は9月21日)。これが活動の三本柱です。
また、会盛の要因となっているのが、歌の解説の言葉が重く、「松戸童謡の会」の存在意義は大きいと感じました。(菊水あがさ)



東漸寺は文明3年(1481年) 経譽愚底運公上人により開創され、530年の歴史ある浄土宗のお寺で、江戸時代初期には、関東十八檀林の一つとされた名刹です。水戸光圀公の自筆書翰、徳川家康公の肖像ご返書、恵心僧都の直筆など、

NHKの大河ドラマ「八重の桜」と同時代、日本の夜明けといわれた時代に青春を賭けて生きた武士(ものふ)の心を偲びながら名刺を散策されては如何ですか。 (お富さん)
※石碑の前にある碑文を参考にさせていただきます。
◎所在地/松戸市小金3番地

松戸市最大の団体「松戸童謡の会」は、平成13年、成人講座「童謡を歌おう」修了者有志によって結成されました。松戸市民劇場で開演する月例会には見学者受付けられるほど。人気のサークルを取材しました。
遠藤・稲垣両講師の息の合った指導による月例会、愛唱歌ゆかりの地を訪ねる春秋の「童謡散歩」、毎年ゲストを迎えて開かれる華やかな「童謡コンサート」(今年は9月21日)。これが活動の三本柱です。
また、会盛の要因となっているのが、歌の解説の言葉が重く、「松戸童謡の会」の存在意義は大きいと感じました。(菊水あがさ)

松戸市最大の団体「松戸童謡の会」は、平成13年、成人講座「童謡を歌おう」修了者有志によって結成されました。松戸市民劇場で開演する月例会には見学者受付けられるほど。人気のサークルを取材しました。
遠藤・稲垣両講師の息の合った指導による月例会、愛唱歌ゆかりの地を訪ねる春秋の「童謡散歩」、毎年ゲストを迎えて開かれる華やかな「童謡コンサート」(今年は9月21日)。これが活動の三本柱です。
また、会盛の要因となっているのが、歌の解説の言葉が重く、「松戸童謡の会」の存在意義は大きいと感じました。(菊水あがさ)

松戸市最大の団体「松戸童謡の会」は、平成13年、成人講座「童謡を歌おう」修了者有志によって結成されました。松戸市民劇場で開演する月例会には見学者受付けられるほど。人気のサークルを取材しました。
遠藤・稲垣両講師の息の合った指導による月例会、愛唱歌ゆかりの地を訪ねる春秋の「童謡散歩」、毎年ゲストを迎えて開かれる華やかな「童謡コンサート」(今年は9月21日)。これが活動の三本柱です。
また、会盛の要因となっているのが、歌の解説の言葉が重く、「松戸童謡の会」の存在意義は大きいと感じました。(菊水あがさ)

松戸の梨まき! 直売! 開園中! 1kg 630円. Includes map of orchards, transportation info, and a 100 yen coupon.

●「お店の営業案内」「ベッ
ト譲り」など「希少レコード
売ります」など使い方はあ
なた次第です。

合同版1行1200円。松
戸市全域へ情報発信！問い合わせは編集室へ
04-7176-2747

UKIUKI!
次号発行のお知らせ

次号のUKIUKIは、
9月6日(金)となります。

UKIUKI編集室

**3月にオープンしたから
あげ専門店「縁」は、ニ
ンクや生薬を一切使わずに
臭みを消す独自の製法で
カラッと香ばしさが自
慢です。**

メニューは定番、タレ系
おつまみ、骨付きの全11種
類(100g250円)。
中でも一番人気は表面がカ
リカリの「カリッともも」。
メディアでも取り上げられ
ています。



UKIUKI! **新コーナーのお知らせ**

UKIUKIでは「今月の顔」として、松戸市に関わりのある方を紹介していきます。
「松戸市内でこんな仕事をしている」「新しい家族がふえました」「イケメン店員さんを
紹介したい」等々... 自薦・他薦は問いませんので、是非、ハガキ、メール、FAXで、郵便番号・
住所・氏名・年齢・職業・ご連絡先・購読している新聞名・UKIUKIへの一言をお書きの上、
UKIUKI編集室「今月の顔」係までご応募ください。



「揚げたてを用意して
待ちしております」と店長
より。今晩のおかずにお
つまみに「縁」のからあげ
をぜひどうぞ。電話注文し
ておけば、待たずにすみま
すよ。(杉ちゃん)

おうち
ウキウキ
エクササイズ

骨盤から
シェイプアップ
Lesson5
秋に向かって
ラストパート!

① まずは、
体を少し
傾けて
② 体重を足に移動し、息を吸いながら
足から腕を大きくあげていきます。逆の
足のかかとを腕のあげると同時に、手
と床から上げます。

③ 息を吐きながら、上げた腕を曲げ腕力
し、ひじを上に向けていきます。骨盤
から腕が伸びていくのを感じて
④ 次に反対側を伸ばします。左右交互に
3回繰り返してあげてください。
★骨盤の生活ではなかなか購入の動きが
ありません。足が伸びることで、骨盤
が伸びていくのを感じることができ
ていきます。
★ポイント
★骨盤には力を入れないで行いますよ。
★頭、首も力みずに行いましょう。
★呼吸が深くなり、リラックスして
いきます。
★代わりかたの、腕の伸びを
意識してください。
★首、肩の解放
【取材協力】
NPO法人 Emiの樹
ダイエットフロンティア
http://eminoki.com
9月20日(土)17:00
「乾燥」係り

UKIUKI!

松戸市内の全域に折り込まれる
広告媒体です。
新聞と一緒に読者のみなさんの
お茶の間まで届きます。

◆お申し込み・お問い合わせ◆

UKIUKI! 編集室 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
電話04-7176-2747・FAX04-7176-8931
株式会社ユースメディア 電話04-7176-2111・FAX04-7176-2100

UKIUKI!クーポン

住所 松戸市根本 542-1F
☎047-369-2235
営業時間 10:00~22:00
年中無休

「揚げたてを用意して
待ちしております」と店長
より。今晩のおかずにお
つまみに「縁」のからあげ
をぜひどうぞ。電話注文し
ておけば、待たずにすみま
すよ。(杉ちゃん)

UKIUKI! 読者プレゼント

今回「鳥取県東部」様から、乾燥いぎすを
いただきましたので、5名様にプレゼントいたし
ます。
ご希望の方は、ハガキ、メール、FAXで、郵便番
号・住所・氏名・年齢・職業・購読している新聞名・
UKIUKIの好きなコーナーをお書きの上、UKIUKI
編集室「乾燥いぎすプレゼント」係までご応募
ください。

応募締切...9月5日(木)必着

UKIUKI! 編集室
〒277-0053
柏市酒井根5-4-10
FAX...04-7176-8931
E-Mail...ukiuki@yusmedia.co.jp

BEST-HAIR 炭酸ヘッドスパ始めました

9月末日まで
キャンペーンプライス!!

SPECIAL Price ALL 1,050円

ご予約不要

・カット&セミブロー
・炭酸ヘッドスパ

新松戸店
松戸市新松戸4-28-2
NCAマンション1F
☎047-394-2515 年中無休

7つのレッスンを体験会

マイペースなあなたにもオススメ!! 人数に関係なく、ひとりひとりを
丁寧にみる、親身な先生が効果を引き出します!!

ゆるめる ルーニング
安定させる スタビライゼーション
引き締める エクササイズ

Emiの樹ダイエットフロンティアの「ダイエットフロンティア」とは、
「正常な生活を取り戻す」という意味です。

入会手数料半額!

講師: 健康運動指導士・栄養士・スポーツプログラマー・コンディショニングトレーナー・ヨガ・ウェービング・ズンバインストラクター

総合型地域スポーツクラブ
NPO法人 Emiの樹ダイエットフロンティア
松戸市横須賀2-6-12
☎047-340-1663

ぶどう狩り 相田園

松戸の自然に育まれた
甘くて、新鮮なぶどうを
ご堪能ください

藤穂 巨峰 伊豆錦
ゴルビー(赤) 安芸クイン(赤) 他

入園無料 試食無料

住 松戸市千駄堀919
営 9:00~17:00 (開園中無休)
☎ 047-341-3588
地方発送も承ります
http://aidaen.com

ココロ **あなたの心を満たします**

http://hair-room-cocoro.jimdo.com/

★他ではできません
○1回で70%髪質を改善。 ○朝の手入れが超楽に。根元ふんわり
○最大で3ヶ月効果持続。 ○カラー・白髪染め・パーマと同時OK
○くせ毛の方もまとまりアップ ○ガラスのようなキラキラしたツヤ

1周年記念特別プライス

メニュー クーポンと利用で下記プライス

・カット(ブロー込み) 3,880円 → 3,380円
・カラー(シャンプー込み) 4,720円 → 3,720円
・パウダーパーマカラー 5,770円 → 4,770円
・パーマ(カット、シャンプー、ブロー込み) 8,400円 → 7,400円
・輝髪デジタルパーマ(カット、シャンプー、ブロー込み) 10,500円 → 9,500円
・輝髪縮毛矯正(カット、シャンプー、ブロー込み) 14,700円 → 13,700円
・輝髪トリートメント(シャンプー込み、ブロー別) 6,300円 → 5,300円

予約不要

みり台駅より徒歩1分 ☎047-312-3366
松戸市松台1-12-5 ☎9:00~19:00 休火曜日
かねよしビル1階 近隣コインパーキング有り

私たちはお客様一人一人が自らきれいになるための最大のサポートをさせていただきます。

ベネフィークエステ

白斑、青あざ、赤あざ、凹凸、くすみなど
肌色のお悩みを、キレイにカバー!

お子様、男性の方にもお使いいただけます。

当店は専門の教育を受けた
ソーシャルビューティケア契約店です。

超音波 音の振動を利用したマッサージで表情筋に働く
LED 「赤い光」でバリア機能に働きかける
うるおいサポーター マスクの美容成分をより角層深く浸透させる
温熱 約36~38℃に温め、バリア機能の働きをサポート
冷却 約15℃に冷やし、バリア機能の働きをサポート

UKIUKI読者限定! はじめてご利用のお客
通常料金 3,675円 → **1,050円** (要予約)
※ご予約時に「UKIUKIを見た」と
お伝えください。
※2013年9月30日まで

ルベラージュ はやしや
松戸市松戸1149-1
プラレ松戸2F
☎047-365-5288
10:00~21:00

UKIUKI編集部よりお知らせ

"Web UKIUKI"に参加してください

- ★身近なお役立ち情報や過去のUKIUKI紙面をWebにて検索できます。
- ★あなたの知っているお得な「口コミ情報」などもお待ちしております!

詳しくは **松戸ウキウキ**

"Web UKIUKI"ホームページ <http://www.webukiuki.com/>

読者のコーナー

自慢の1枚!
皆様が撮った自慢の写真を送ってください。ジャンルは自由! Webにて掲載します!

ウキウキ川柳
あなたの気持ちを五・七・五のリズムで川柳にしてみませんか? ジャンルは自由!

"Web UKIUKI"でサークルを案内しませんか?
詳細は、検索サイトで**松戸ウキウキ**を検索

"Web UKIUKI"内の **サークル検索はこちら**をクリック!

★2ヶ月継続掲載で費用は2,625円です!



今回は、今年の2月にオープンした本格炭火焼、こだわりの鳥料理に定評のあるお店をご紹介します。JR常磐線「新松戸駅」より徒歩4分、流鉄流山線の沿線にあります。

店内は白を基調とした、モダンで明るく清潔感あふれる素敵な空間です。座席数はカウンター・テーブル席の16席あり、一人でも入りやすいお店です。

メニューは、5本コース(1580円)・10本コース(各お通し・サラダ・鳥スープ付)の他、単品メニューもあり、数量限定のかぶり・そりなどの稀少部位も味わってみたいかがでしよ?

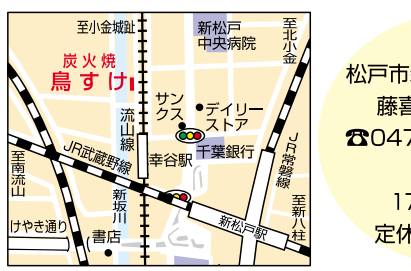
「落ち着いた雰囲気、こだわりの美味しい鳥料理とお酒を味わってほしい」と店主。朝引きされ

食べたい!
炭火焼 鳥すけ

た新鮮で高タンパク・低脂肪の鳥を炭火で一本一本じっくり焼き上げた自慢の逸品!ぜひ一度の良さを堪能してみませんか。最後のしめは、大人気の鳥すけ(しんのすけ)



住所 松戸市新松戸 1-448-2
藤喜ビル 101号
☎047-700-5679
営業時間 17:30~23:30
定休日/日・祝日



加藤ぶどう園
広く静かな環境の園内でぶどう狩りを満喫!!

ぶどう狩り入園料 (試食ぶどう付)

- 大人...300円
- 3歳~小学生...200円

巨峰 ブラックオリンピア

地方発送も承っております

松戸市金ヶ作336-2駐車場完備
開園時間/AM9:00~PM5:00
☎047-388-3578

UKIUKIクーポン
2名様入園無料

創業60年の信用と実績 **質えぐる**

ご存知ですか? 質屋は<安全・安心>です!
質のお預かりによるご融資が可能
万が一お金を返せない場合でも、品物を譲ればそことご契約は終了です。

金プラチナダイヤ高価買取

買取品目 金・プラチナ・ダイヤ・宝石・ブランド品・時計・宝飾・商品券・贈物・楽器・カメラ・型紙・型紙・記念コイン等
買取査定手数料一切なし! 鑑定書なしでも大丈夫!

詳しくは **江黒質店**

<http://www.eguro78.com/>
HPでお客様の疑問や不安にお応えします。
☎047-387-1534

■営業時間 9:00~20:00
■定休日 毎週水曜日・第3火曜日

10年に一度が買い替えの目安!!
給湯器・風呂釜が大特価! (メーカー3年保証)

マンション・戸建対応!
RUF-A2003SAW(A) **全て込み 108,000円**

定価 31万380円

大手メーカー「リンナイ」の最新型給湯器、オート追い焚き機能付20号マルチリモコンタイプを工事費・処分費・ガス接続・税込みで、定価31万3800円がなんと特別価格の10万8000円! 16号・24号フルオートタイプや他社製品も大幅値引! 10年に一度が買い替えの目安。

台数に限りがあるので、お早めに。専門業者なので、丁寧な施工でアフターケアも万全! 都市ガス、LPガス等、どんなガスにも対応! 出張・見積・点検は一切無料! 出張・見積・点検にお電話ください。

※追加料金はありませぬ。
簡易内管施工(登録業者)

市役所にてCM放映中!
市川・松戸・柏・我孫子・習志野
リモコン付「リンナイ」最新型オート追い焚き機能付20号

(株)アクアガード
松戸 流山 市川 鎌ヶ谷
年中無休・365日工事受付OK!
☎0120-222-190
【本社】市川市大野町4-2180

2013年期間限定キャンペーン ~10/31まで

かわいい台所用スポンジが新登場!!

台所用スポンジ3色セット2個 + キャラクターズポンジ1個
(通常価格 3個入 483円) (通常価格 1個 189円)

ダスキン No.1
年間販売数 1千万個以上!
一度使ったらもうやめられない!

通常価格 1,155円 **1,000円** (税込)

ダスキン

住 松戸市二十世紀が丘萩町105 営 9:00~17:30 休 土曜・日曜・祝日

秋のリフォーム特別企画 平成25年9月30日(月)までにご契約の方
外回りのイメージを変えて、あなたの暮らしをもっと素敵に!

外壁・屋根塗装プラン (耐久年数10~12年) (セット内容) 定場養生・洗浄・外壁塗装・清掃・諸経費

- 外壁工事 戸建30坪・外壁(シリコン) **70万円** (税込)
- 屋根塗装(シリコン塗装)..... **20万円** (税込)

(株)TOKAIでは、ご要望の多い外壁・屋根塗装を安心価格で特別にご提供させていただきます。外観によって印象が大きく変わります。外壁塗装の寿命は約10年とされていますので、この機会にぜひご相談下さい。

TOKAI 株式会社 TOKAI 松戸支店 ☎047-346-1711
(東証一部上場企業グループ)
住 松戸市根木内77 営 9:00~19:00
http://tokai.jp

介護付きイリーゼ南流山 8月1日オープン!
有料老人ホーム

現地見学会 **毎日開催中**

【各日開催時間】
10:00~17:00
ご参加希望日時を、前日までご連絡ください。

万全な医療体制

内容	対応状況	内容	対応状況
インシュリン	○	透析	○
胸腔経管	○	A.L.S	○
中心静脈栄養	△	ペースメーカー	○
褥瘡	○	気管切開	△
胃ろう	○	たん吸引	○
在宅酸素	○	ストーマ	○
尿/リーン	○	認知症	○

○...ご入居いただけます
△...ご入居いただけますが場合によりご相談ください

看取り対応可
終身利用を前提とした施設です
※上記の表は一例ですので詳細はお問合わせください。

1 イリーゼの有料老人ホームは安心料金! 初期費用は一切かかりません!
初期費用負担なしのプラン **入居金0円 + 月額利用料189,000円**

2 介護スタッフ 24時間常駐 看護士 日中常駐

3 万全な医療体制 夜間も安心な医療体制

4 看取りまでの終身介護

5 無料送迎サービス 南流山駅と施設間を往復いたします。施設見学・訪問にご利用頂けます。(要事前予約)

ご相談・お問い合わせ等、お気軽にお電話ください!
お問合せ窓口 受付時間9:00~18:00 土・日・祝日を含む毎日
☎0120-12-2943

長谷川介護サービス株式会社
〒170-6057 東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン 60 57F <http://www.irs.jp>

火葬・家族葬 安心の生前見積り 随時受付中!!

ご葬儀のことならおまかせ下さい

UKIUKI読者限定 **火葬プラン** (直葬) お問い合わせ実績No.2

ご搬送から火葬までの費用をおさえたプランです。
全て含まれた安心価格 15万円 (税込)

火葬料 納棺用具一式 寝台車 御柩 骨壺 など

UKIUKI読者限定 **家族葬プラン** 松戸市斎場利用費込み お問い合わせ実績No.1

花祭壇 式場費(松戸市斎場) ドライアイス 御柩 枕飾り 納棺用具一式 火葬料

全て含んで 37万3千円 (税込)

白木位牌 遺影写真カラー お清め塩 線香ロウソク式 セミナー 受付用具一式 施行管理費 骨重 御遺体搬送(1回分10kmまで) 後所手続き代行 ご遺骨用祭壇

ファーストセレモニー 市民葬儀取扱指定店 ☎0120-49-0041
松戸市南花島3-43-18 生活保護、警察扱い等、ご相談下さい。