

# 無料 UKIUKI!

ウキウキする松戸の生活情報紙 12月2日 第531号  
●毎月2回発行 ●全てのご家庭に新聞折込と一部宅配で無料お届け

発行部数  
松戸東北版 111,000部  
松戸東南版 (国道6号線より東側の松戸市全域)  
松戸西版 59,500部  
(国道6号線より西側の松戸市全域)  
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: 04-7176-2100  
E-MAIL: ukiuki@yusmedia.co.jp

## 年賀状コンクール募集

皆様からのご応募お待ちしております。



料理から染色まで…ハーブの匠、梨子本さん

摘み取ったハーブでも、ハーブソルトは作れますが、今は常温でも長く保存できるようなハーブを乾燥させて使いました。

ハーブ関連商品の品揃えが豊富でハーブランチも楽しめるお店、「ペパーミント」オーナー梨子本さんはハーブ使いの達人。ハーブソルトについて伺うと、「ハーブソルトを使うことがないという方もいらっしゃると思いますが、ごま塩やガリリック塩、あるいは柚子胡椒やかんすりなども広い意味ではハーブソルトの仲間なんです」と目から鱗のご指摘。ハーブソルトは素材の保存性を高める塩の力をうまく利用している食品に活用されています。



キッチンハーブの寄せ植え

### 作って使おうハーブソルト

庭やベランダでハーブが育っているけれど、使い方がよくわからないという方、身近なハーブでハーブソルトを作ってみませんか？  
ハーブソルトは魔法の塩。ほんの1振りですべての旨味を引き出せるかもしれません。



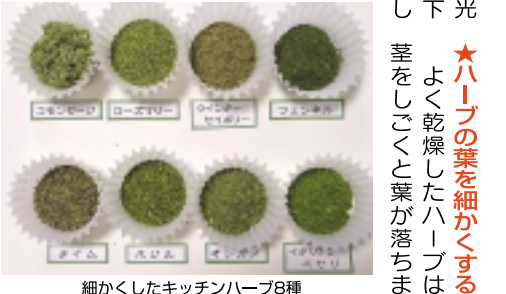
ワインも進むアペーティヴォ

①自然乾燥  
風通しがよく直射日光の当たらない窓辺や軒下に吊るす。変化を観察しながら香りを楽しみましょう。吊るさずに台の上などに紙を敷いてハーブを広げ時々裏返ししながら乾燥させることもできます。



摘み取ったキッチンハーブ

②電子レンジで加熱  
半乾燥状態のものを早く仕上げることができ、色もきれいに残る。ただし加熱しすぎると焦げるリスクがあるので



細かくしたキッチンハーブ8種

③冷蔵庫に放置  
葉を茎から摘み取り紙袋に入れて冷蔵庫へ。湿度の高い夏でもきれいな色に仕上がりますが、庫内の食品の匂いを吸収してしまう可能性があります。

④車のトランクを利用  
梨子本さんのお勧めは車のトランクに広げておく方法。車の中にハーブの香りが漂って一石二鳥ですね！



吊るして2週間ほど乾燥

### 10年に一度が買い替えの目安!! 緊急工事をご相談下さい

## 給湯器・風呂釜が大特価!

マンション・戸建対応! (工事費・処分費・ガス接続費・税込)

RUF-A2005SAW 定価 31万4,496円 ▶ **111,100円** (税込102,871円) 全て込み

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号マルチリコモタイプを工事費・処分費・ガス接続費・税込込みで、定価31万4,496円がなんと特別価格の11万1,100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、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・点検は一切無料です。お気軽にお電話ください。

※追加料金はありません。  
(京葉ガス株式会社登録)  
簡易内管施工登録店

7年保証延長  
市役所にてCM放映中!  
松戸・市川・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 柏 市川 鎌ヶ谷  
年中無休・365日工事受付OK!  
0120-222-190  
「ウキウキを見た」とお伝えください  
【本社】市川市大野町4-2180

ハーブソルトは葉のみ使用。葉は粗くても細かくても構いませんが、肉や魚の下味に使うなど加熱する料理用には粗め、生食用には細かい方が使いやすいですよ。ハーブを使い慣れた方は、葉を手で採り砕いた程度の粗さでもOK。ローズマリーなどはすり鉢でも細かくできます。ハーブに慣れない方は細かくした方が使いやすいでしょう。今回はミルミキサーを使い比較的細かくしました。

★ハーブソルトを作る  
細かくした好みのハーブ(単品でもミックスでも)と塩を混ぜるだけ。ハーブと塩の割合は同量を目安にお好みで。ただし、ハーブが細かいと粗塩など湿り気のあるものはレンジで加熱するなどの水分を飛ばして使ってください。

今回はバジル、オレガノ、ローズマリー、タイム、コモンセイジ、ウイスターセイジ、ミックス。これらはフランスの代表的なドライハーブ「エルブ・ド・プロヴァンス」にも含まれていますが、個性の強いセイジやセイポリは少なめに、バジルは多めに。塩は自然塩(精製塩ではないもの)なら何でもOK。ただし、粗塩など湿り気のあるものはレンジで加熱するなどの水分を飛ばして使ってください。

(2ページへつづく)

## 12/3(土)~12/11(日)

### 日頃の感謝をこめて 冬の感謝祭

入浴料	
大人(中学生以上)	平日 540円 休日 640円 一般 690円 一般 790円
小人(0歳~小学校以下)	平日 260円 休日 310円 一般 310円 一般 360円

入浴回数券(10枚つづり) 5,000円

回数券 割引販売  
入浴回数券(1冊10枚つづり)  
通常 5,000円 ▶ **4,500円** (10%OFF)  
有効期限2018年3月31日

期間中露天風呂にて「替わり湯」  
美容系「コエンザイムQ10」「コラーゲン」

湯楽亭人気定食3種類  
・トンカツ定食 **700円**  
・鶏の唐揚げ定食  
・豚の生姜焼き定食

湯楽亭 ビール割引販売  
・中ジョッキ 480円 ▶ **430円**  
・大ジョッキ 720円 ▶ **620円**

ゆら湯楽の里 松戸店  
松戸市和名ヶ谷947-3  
午前9時~深夜1時 (最終受付…深夜0時30分)  
047-303-4126  
http://www.yurakirari.com/

ロゴ入りタオル1枚プレゼント  
有効期限: 2016年12月12日(月)~12月18日(日)まで  
アンケートご記入欄  
お住まいの郵便番号 -  
ご来店回数は 初めて 1回目 3回以上

お子様1名入浴無料  
有効期限: 2016年12月3日(土)~12月11日(日)まで  
アンケートご記入欄  
お住まいの郵便番号 -  
ご来店回数は 初めて 1回目 3回以上

## 年末お布団のお手入れ

今年もあと1ヶ月あまり。来年も健康でぐっすり快適な睡眠がとれるように、お布団もきれいにリフォームしませんか。

今回、創業62年を迎える老舗「ふとんのうえ」の三代目店主で、国家検定製師一級技能士の資格を持つ上野さんに冬布団のお手入れについて伺いました。

Q: お布団干しがなかなか出来ません。  
A: この時期は、日照時間が短くお布団を干すのも大変です。重く、古くなったお布団を使い続けていると、良い睡眠が取れず健康に良くありません。リフォームでサイズや重さの調整もいたしますので、お気軽にご相談ください。

Q: 他店で購入したお布団でも?  
A: もちろん大丈夫です。松戸市内どちらでも無料で診断、お見積りに伺います。Q: 配達もしてもらえますか?

お勧めいたします。お得な割引クーポンを頂きましたので、一年間頑張った自分へのご褒美にいかがでしょうか。

### 布団お手入れキャンペーン

- ★綿布団デラックス・打直し加工 **9,800円** (税別)
- ★羽毛プレミアム・リフォーム加工 **29,900円** (税別)

※WをSに、またロングサイズへの別注もOKです

ふとんのうえの 500円割引クーポン券  
平成28年12月20日迄

ぐっすり眠れる布団専門店 ふとんのうえの  
営業時間: 10:00~19:00  
定休日: 日曜日、祝日  
047-343-8248  
WEBショップ [ふとん職人ドットコム]  
http://futon-syokunin.com

武蔵野線 新松戸駅 常磐線 常磐線  
けやき通り 流経大 新松戸 幼稚園 新松戸 南パークハウス  
ゆりのき通り 至松戸



↑ページからのつづき

★ハーブソルトを使う

◎スタッフド・バゲット  
材料／フランスパン、クリームチーズ、生ハムなど、ハーブソルト

作り方／フランスパン(バゲット)の両端を切り落とし、さらに2等分する。リングの芯抜きや細いへらなどを差し込み、パンに穴を開ける。室温に戻したクリームチーズ100gに、細かく切った生ハム、穴を開けたときに残ったパンくず、ハーブソルト小さじ半分を混ぜ込む。パンの穴に詰め

ラップでくるんで冷凍庫へ。薄く切ってお召し上がりください。

※塩を混ぜていないパズルやイタリアンパセリを少量追加すると彩りがよくなります。生ハム以外にスモークサーモンなどお好みで。詰め物が濃厚なのでパンに空ける穴は小さめに。作り置きできるので重宝しますよ！



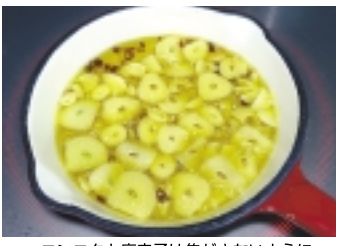
塩を入れるタイミングでハーブソルトを

用途の広いハーブソルト。ご紹介したのはほんの一例ですが、梨子本さんの一番のお勧めはラム肉、鶏肉など肉類の下味の臭みを消しぐつと美味しくなります。また、煮込み料理では塩の代わりにハーブソルトを使えば、ブーケガルニは不要になり、煮込んだり取り出したりする手間が省けるそうです。最後に、「ハーブソルトを使ったことがない方は、まずオムレツに使ってみては？」とのアドバイスでした。



エビのハーブソルトパスタ

マッシュルーム3個、ツブ貝・エビ・タコ、カキなどお好みで作り方／オリーブオイルに、スライスしたニンニクと各種を取って輪切りにした唐辛子を入れ弱火で加熱。熱くなったからスライスしたマッシュルームとハーブソルトを加え、さらに魚介類などを入れる。火が通れば出来上がり。オイルごとアツアツを食卓へ。フランスパンを添えてどうぞ。



ニンニクと唐辛子は焦がさないように

◎アヒージョ

材料／ニンニク2片、赤唐辛子1〜2本、オリーブオイル100cc(90g)、ハーブソルト小さじ半分



アヒージョトーストは具がなくても美味

★アヒージョを使って  
残ったアヒージョはさまざまにアレンジできます。これが楽しみで私はいつも多めに作っています。トーストはアヒージョをのせて焼くだけ。パスタをアヒージョで和



豚肉のハーブ焼き

※取材協力／アトリエ・ペパーミント 住所／松戸市常盤平 2・24・2 電話／047-3866-4824

石碑めぐり 106 常盤平団地入居50周年碑 (松戸市常盤平)

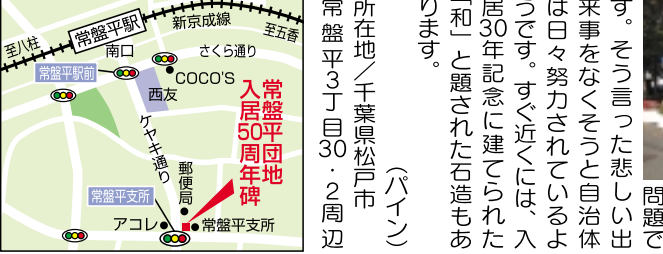
常盤平団地は戦後、高度経済成長期に大規模団地として開発されました。新成が松戸まで全通したのが昭和30年、「金ヶ作駅」は昭和35年の常盤平団地入居にあわせて「常盤平駅」に改称。当時の駅周辺航空写真を見ると、本当に何も無い場所。街そのものを一から作った様子が分かります。記者が訪れたのは11月



高年齢者になり、TVでも取り上げられた「孤独死」は深刻な問題です。そう言った悲しい出来事をなくそうと自治体は日々努力されているようです。すく近くには、入居30年記念に建てられた「和」と題された石造もあり

「新・日本街路樹100景」に選定された「ケヤキ通り」を進むと「松戸市常盤平支所」に辿り着きます。そこにある黒い石碑が今紹介する「常盤平団地入居50周年碑」です。正面には「幸せを呼ぶ健康長寿」、側面には「孤独死ゼロ作戦発祥の地」と刻まれています。昭和35年に入居された「団地族」は、今や

に役立つ「マージャン教室」です。「街の活性化」「地域の人との文化交流」をはかるためハケ崎市民センターが中心事業として立ち上げて5年になるサークル活動の一つです。ハケ崎市民センターは、初対面の際には緊張しますが、仲良くなり楽しみながらマージャンに興じています。頭を使い、手も使うため心身に、外へ出るきっかけにもなります。参加してみませんか。(お富さん)



所在地／千葉県松戸市常盤平3丁目30・2周辺

UKIUKI編集室よりみなさまの情報をお待ちしております。あなたののお気に入りをお教えください!!

「知って得!!」 歯科の精密治療とは? 歯のサイズは大きく奥歯でも直径8mm程度しかありません。そのような小さい歯を治療するのは歯科の治療はとて繊細な仕事です。

いであ歯科医院 参加無料 口臭治療・口臭外来説明会 口臭治療の方法・種類・検査の説明をします。

美と癒しのトータルサロンまほうの手 新松戸店 心と体がキレイになる 1,000円メニュー カット(ブロー込み) 1,000円

「-5kg以上のダイエットを真剣に考えているあなたへ!」 薬局で痩せる! 運動なしのダイエット! 諦めていた方も、ヤせる迄私が集中サポートします!



**新春1月の大そうじはお得です!** 受付は12/30(金)まで

**新春1月作業 半額!!**

**フード&換気扇** (横幅75cm以下) **¥19,800**

**エアコン高圧洗浄** (横幅90cm以下) **¥7,900**

★フードも取り外してお掃除します!

◆床ワックス 1室 ◆バスルーム **¥1,800 → ¥900** ◆その他 水まわり等のメニューも多彩

※年内の大そうじも値引き実施中。お早めにお電話ください! ※料金は税別です。

ご予約はお電話で **047-394-3330**

松戸市新松戸2-33 スズカメビル2F 9:00~19:00 日曜定休  
年末年始休業12/31(土)~1/5(木)

りふれっしゅ 検索 <http://refresh-co.com>

**食べたい!** タイ料理 「クルアタイ」

夜の住宅地に温かい明りが灯ります。松戸向陽高校に程近い一軒家レストラン「クルアタイ」。タイの家庭料理を食べてもらいたい。十六年半の歴史を持つこのお店のタイ料理は本格的。パンコク出身のお嫁さんが厨房を切り盛りします。

トムヤムクン(900円) やグリーンカレー(900円) タケノコ(900円) コナ(900円) 各900円、焼きそば(800円)

右1500円)などメニューも豊富。味はもちろん、そのボリュームにも大満足です。好みが分かれるパクチーは別皿で提供されるので、苦手な方も安心。お好きな方はたっぷり入った「クルアタイ」。

「クルアタイ」は、靴のまま上がついていいの?最初は少し戸惑いますが、お店の方に笑顔で案内された店内は、レストランというよりも家にお呼ばれた気分。量のお部屋もある。お子様連れも安心です。平日ランチも始まりました。「あー美味しかったです。また来よう」と言ってお客様が店を後にします。一皿一皿に愛情がたっぷり入った「クルアタイ」。

外は寒いけど、美味しい料理と温かい雰囲気に触れたい! (価格は税抜き) (二)

**プロアスリートも認める 痛みの我慢は損!** 石川カイロ整体院

**首・膝・股関節の痛みなど**

同院の院長は、なんと元西武松沼投手に施術していた経験を持つ人物! 現在も、プロボウラー、瀬尾さんやスポーツ選手がその確かな腕を求めて訪れるほど、信頼は厚い。

腰痛・膝痛・股関節痛などの多くは、身体を支える骨格への負担により起る関節の歪みや狭さ、筋肉の硬さに関係がある。放っておくと痛みが慢性化したり、神経まで圧迫されてしびれを引き起こす場合もあるとか。

同院では筋肉をほぐした後、関節の歪みを正すと同時に、狭くなった関節の隙間を広げ神経の通り道を広げ、けん引施術までして年齢や症状に応じての矯正や特殊なベッドによる施術をするため、体への負担や痛みは少ないと評判です。気さくな話やすい先生ですので、相談してみてください!

UK UK クーポン 初回7,000円 → **3,500円** 2回目以降5,000円(税込) 有効期限:2016年12月24日まで

**石川カイロ整体院** 馬橋駅前 馬橋 石川カイロ 検索 有り 完全予約制

松戸市西馬橋蔵元町168 10:00~20:00 水曜12/11(日)・12/25(日) 12/30(金)~1/4(水)

047-702-3805

**タイ料理 クルアタイ**

住所 松戸市大橋 64-3 047-391-1661

営業時間 17:00~21:30 (LO 21:00) 11:30~14:30 (ランチは平日のみ・火~金曜日) 定休日/月曜日

UK UK クーポン クルアタイ 12月2日~12月16日まで **ディナーのみ 10%引き** この券を切り取ってご持参下さい。

**ガス給湯器設置のスペシャリスト 給湯器プロ.com** 松戸市で26年!

**Rinnai ECOジョー** 24号 壁掛 オート RUF-E2405SAW(A) 定価¥368,280 撤去処分/リモコン全工事込 **¥139,000** (税込)

**Rinnai ECOジョー** 24号 隣接2穴 オート RFS-E2405SA(A) 定価¥328,320 撤去処分/リモコン全工事込 **¥153,000** (税込)

**NORITZ ECOジョー** 24号 壁掛 オート GT-C2452SAWX-2 BL 定価¥368,280 撤去処分/リモコン全工事込 **¥132,000** (税込)

最新機種で追加工事なしの安心価格 撤去処分/給湯器/台所浴室リモコン工事 給湯/湯/ガス/配管工事が税込価格!

コードレスリモコンに変更は**プラス19,000円(税込)**です。

給湯器プロ.com 電話受付 9時~17時(月~土) 24時間問い合わせ毎日OK! 〒271-0094 千葉県松戸市上矢切1181-3 0120-311-913 見積無料・現地調査は迅速対応 メールアドレス info@kyutoukipro.com 24時間受付

水戸街道きっての古刹「無病息災を祈願する、仁王さまの股くぐり」で知られています

**萬満寺墓苑墓地分譲中**

萬満寺にお墓が持てる 絶好の機会です

**仁王像** (左:吽像 右:阿像) 鎌倉時代に作られた金剛力士(仁王)像は全国でも珍しい黒塗りの寄木造りの重要文化財です。

**不動明王** 中気(脳卒中、くも膜下出血など、脳の出血による半身不随や手足の麻痺)にご利益がある、全国唯一の「中気除け不動」。

【萬満寺墓苑概要】 ●所在地/松戸市馬橋2547 ●宗派/臨済宗 ●仏事は萬満寺住職が執り行うので安心です。

萬満寺 指定石材店 案内事務所 TEL.047-341-3010 **090-1036-0950** (担当携帯)

女性担当者が、きめ細かくご説明いたします。

日本墓地紹介センター株式会社 東京都足立区千住5-7-9 **0120-514-194**

**新年厄除祈禱** 1月1日(元日)~7日(土) 10:00~15:00 (7日は午前) ●仁王尊股くぐり/1月1日~3日 9:00~15:00 ●終不動/12月28日 10:00~15:00

墓地案内事務所 永代使用料 墓石工事一式 彫刻一式 消費税 **98万円**より

すべて含めて **98万円例** 100万円~200万円台例 他5㎡迄、色々区画有

月々少ないご予算でもお求めいただけます 「建墓ローン」や年金の方もご利用いただける「高齢者ローン」もご用意しております。