

**1** 1DAY 料理教室

## 身体潤すにいがた薬膳 ~夏から秋へ~

●日時: **9月6日** 10:00~14:00  
国際薬膳食育師 高津薬膳料理教室主宰

●講師: **高津もろみ**

●定員: 16名(抽選)

●受講料: 1,000円



メニュー  
・秋鮭の松の実クリーム煮・茄子のなつめ味噌焼  
・ナッツと小魚の米飴炊き・梅酢ごはん・夕顔の杏煮

**2** 1DAY 料理教室

## 家庭で本格ばらちらし

●日時: **9月10日** 10:00~13:00  
鮨 登喜和

●講師: **小林 宏輔**

●定員: 16名(抽選)

●受講料: 1,000円



**3** 1DAY 料理教室

## 秋のあったか料理を食卓に

●日時: **9月29日** 10:00~13:00  
藤屋食堂

●講師: **佐藤 義則**

●定員: 16名(抽選)

●受講料: 1,000円



メニュー  
・秋刀魚のオープン焼き  
・鶏肉のクリーム煮  
・温製チョコレートプリン

※イメージ画像です。

# 受講生募集

**4** カルチャークラス

## 食養生セミナー

薬剤師が伝える ~薬に頼りすぎない生活~

●日時: **9月13日** 10:00~11:30  
日本食事療法士協会 食養生コーディネーター

●講師: **大岩 美奈子**

●定員: 16名(抽選)

●受講料: 1,000円



※健康を維持するためには何をどのように食すればいいのか...といった東洋医学をベースとした体と心を整える体験学習です。

日本食事療法士協会

9月の実演試食会

## あんこ屋さんが教えるヘルシー玄米おはぎ

●日時: **9月20日** 10:00~11:30  
宮野食品工業所 企画開発部

●講師: **大平 香織**

●定員: 16名(抽選)

●参加費: 無料



メニュー  
・粒あん玄米おはぎ  
・ごま玄米おはぎ

お申し込み・お問い合わせは「くらすテージ」まで電話にてお申し込み下さい。

☎ **0254-20-2525**

「くらすテージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日 水曜日

受講対象者  
新発田市、胎内市、村上市、聖籠町、阿賀野市にお住まいの方であれば、どなたでもお申込みできます。

お申し込みめくり **8/27(木)まで**

# 表紙のレシピ

## 水羊羹

材料・分量

- こしあん.....100g
- 水.....250cc
- 砂糖.....40g
- 粉寒天.....小1.5(1g)
- ゼラチン.....2g
- 水.....4g
- 塩.....少々

作り方

- ゼラチンを分量の水に湿らせておく。
- 鍋に水・粉寒天を入れ火にかける。沸騰してきたら1分程煮つめ、こしあん、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせ火をとめ、①をいれてよく混ぜる。
- 粗熱をとり、型に流して冷やし固める。

## 8月号の問題

ご家庭のお風呂で楽しむことができる〇〇〇サウナは、〇〇〇が霧状に噴霧されて 全身を包み込み、体を芯から温めてくれます。血流が良くなり、汗もかきます。保湿効果もあるので潤いのある美肌に!

日頃忙しく、お疲れのあなたも〇〇〇サウナでリラックス&リフレッシュしませんか。

さて、この問題の中の〇〇〇に入る言葉は何でしょう?

下の3つのヒントを参考に答えてね!

1.ベスト 2.ミスト 3.テスト



新発田ガス

新発田支店 ☎(0254)22-4181  
中条支店 ☎(0254)43-4181  
村上支店 ☎(0254)53-4132

新発田ガス・ショールーム  
くらすテージ ☎(0254)20-2525  
営業時間/9:30~18:30 定休日/毎週水曜日  
新発田市富塚町1-17-6(西新発田駅前)