

千歳友の会 衣食住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人之友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になれます。お問合せは、千歳友の会(☎0123-24-9078)まで。

炒り鶏



★材料(5~6人分)

- ・鶏のもも肉…250~300g
- A [砂糖…大さじ2
- 醤油…大さじ3
- ・人参…中1本
- ・ごぼう…中1本
- ・蓮根…小1節
- ・茹で筍…中1本
- ・干し椎茸…小~中5枚

- ・里芋…200g
- ・こんにゃく…1丁
- ・さやえんどう…適量
- ・椎茸の戻し汁+水…200~300cc
- ・サラダ油…大さじ2
- B [みりん・砂糖…各大さじ2
- 醤油…大さじ3
- ・醤油…大さじ1

★作り方

- ①鶏肉は、1口大に切りAの調味料を熱してさっと下煮する。大きめの鍋に、サラダ油を熱し、人参からこんにゃくの順に炒め、全部入ったら椎茸の戻し汁を入れて煮る。
- ②煮立ったら①の下煮した鶏肉と煮汁、Bの調味料を加えて中~弱火で煮詰め、最後に醤油大さじ1を回しかけ、ひと煮立ちさせる。大きな鉢に盛り、さやえんどうを散らす。

ごぼうの昆布巻き

★材料(10人分)

- ・昆布…長さ45cmを6本(約100g)
- ・ごぼう…中1本
- ・昆布の浸け汁…約3カップ
- ・酒…1/4カップ
- ・酢…大さじ1.5
- ・砂糖…80g
- ・醤油…大さじ2



★作り方

- ①昆布はたっぷりの水に10分程浸ける。
- ②ごぼうは皮をこそげ、昆布の幅より少し長めに切って酢水(分量外)に浸けておく。ごぼうを昆布の端においてくるくると巻き、最後に楊枝でとめる。鍋に昆布巻きをすき間なくきっちり並べ、浸け汁をかぶるくらいにたっぷり入れ、落し蓋をして中火の弱で30分ほど煮る。
- ③酒と酢を加え、さらに30分ほど煮て、砂糖を加え15分ほど煮る。
- ④竹串がスーと通るくらいになったら醤油を2回に分けて入れ、煮汁が少し残るくらいで火を止める。バットに取り出し、うちわであおいで照りを出す。

★下ごしらえ

- 【人参】皮をむき乱切り
- 【ごぼう】土を落として皮をこそげ1cm幅の斜め切り。酢水に浸けてあく抜き
- 【蓮根】皮をむき5mm厚さの半月切り。酢水に浸けてあく抜き
- 【茹で筍】乱切り
- 【干し椎茸】水によくつけて石づきをとる。大きいのは半月切り
- 【里芋】土をとり皮をむき乱切り。塩もみして水洗いしてぬめりを取る
- 【こんにゃく】塩もみして、手でちぎりさっとゆでる
- 【さやえんどう】筋をとり、塩もみして熱湯でさっとゆでる

黒豆

★材料

- ・黒豆…300g
- ・砂糖…250g
- ・水…6カップ
- ・醤油…大さじ2

★作り方

- ①豆を水で洗いざるにとる。圧力鍋に豆と調味料を入れて一晩おく。
- ②圧力鍋の蓋をセットして強火で10分加熱して火を止める(高圧鍋は加熱時間に注意)。
- ③そのまま自然冷却する。1日浸けておくと色も深く、ふっくらする。煮汁が多いと思ったら煮汁のみ、少し煮詰めて冷めてから豆とあわせる。豆の表面が煮汁から出るとしわになる。



ちゃんと は地域の方々を中心とした独自のポスティングシステムで、毎週各ご家庭にお届けしています。

配布地域内で配布モレがありましたらお届けしますので、お気軽にご連絡ください。ちゃんと編集部 TEL.0123-27-0911

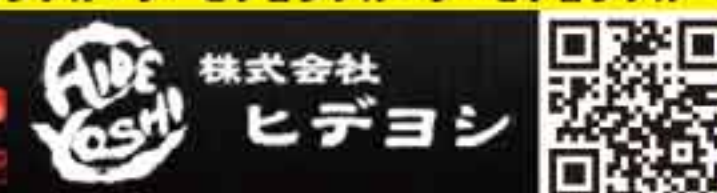


謹賀新年

昨年は大変お世話になりました。本年も宜しくお願い致します。

千歳 ヒデオシ

検索



手羽先唐揚専門店

唐揚げ

4歳店

※新年は1/3より営業致します

☎千歳市東郊1-6-10 ピアワークスちとせ内
 ☎平日 17時~24時30分 (L.O.閉店45分前)
 金土 17時~翌1時 (L.O.閉店45分前)
 ☎0123-26-7115

牛べへ

※新年は1/3より営業致します

☎千歳市東郊1-6-10 ピアワークスちとせ内
 ☎平日・日祝 17時~24時30分 (L.O.閉店45分前)
 金土 17時~翌1時 (L.O.閉店45分前)
 ☎0123-26-5529

NEW OPEN!

お好み焼き・道産ホルモン

TETUJI

※新年は1/3より営業致します

☎千歳市幸町1丁目5
 ☎18時~翌2時頃
 ☎0123-40-1008

とんすけ

※新年は1/5より営業致します

☎千歳市東郊2丁目1-4
 ☎昼 12時~15時
 夜 17時~23時 (L.O.22時30分)
 ☎0123-49-7878

牛べへ

※新年は1/3より営業致します

☎千歳市豊里5丁目2-8
 ☎16時~23時30分 (L.O.23時)
 ☎0123-25-8029

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2018年1月 イベントカレンダー

今月はあなたです「ほのかの日」各日付下記の名前の方はご入浴無料!!

6日 木 たただかつさん 14日 日 しずこさん 18日 木 たつみさん 31日 水 ゆみこさん

えにわ温泉ほのか 元旦恒例 石臼もちつき大会開催!!

毎年元旦恒例となりました、もちつきを開催します。1/1 午後三時より三階フロアにて行ないます。搗いた縁起餅は皆様に一人一皿ごちそうさせていただきます。数に限りがありますので、ご了承下さいませ。一緒に餅つきしませんか? お子様用の袴あります! 記念撮影しませんか?

YOGA ヨガ教室開催

恵庭で活躍中の先生による「ヨガ教室」開催! 温泉の後はヨガで心身共に健康に!

1クラス 60分 ¥500 (税込)

アロマリラクソヨガ・朝活ヨガ
 新月のリラクソヨガ・満月のリラクソヨガ

場所: えにわほのか3階奥リラクソルーム。
 開催日: 8日, 10日, 15日, 17日, 22日, 24日, 29日, 31日
 時間他詳細は店内ポスター又はフェイスブック等で

えにわ温泉 ほのか

二種類の天然温泉

年末年始のご案内
 2017年末 2018年始はお休みなし通常通りの営業時間となります。尚、12月28日(木)、29日(金)と1/1(月)、2日(火)、3日(水)は特別日となり土日祝料金になりますので、何卒ご了承くださいませ。

1階特設会場イベント
 Beauty & Healing 協会【有料】
 活躍しているカリスマたちによる占い
 1/20&21 11:00~20:00

レディースデイ: 女性の特別日! 女性(大人)のご入浴料 650円+タオルレンタル無料です!
 シルバーデイ: 年齢が70歳以上の方のご入浴料が600円! (年齢確認できるものをご提示下さい)
 ふーふーの日: ご夫婦お2人同時受付でご入浴1,300円!
 入浴回数券特売日: お得な入浴回数券が更にお得に! (通常1冊7,500円→7,000円に!)
 ほのかの日: 別記されたお名前の方! なんとご入浴無料の日! (必ずお名前証明出来るものをご提示下さい)
 ロウリュ: 本場のサウナの楽しみ方! (男性専用) 昼(13:30)夜(18:30)W(昼&夜)
 レディースロウリュ: 女性専用ロウリュです! (14:30)

岩盤ロウリュ: ロウリュを岩盤浴(高温蒸気)で開催! (15:00、湯着着用) (柑橘系なのでお子様やお肌)
 レディースレモン風呂: この日は女性ジャグジーがレモンでいっぱい! (の弱い方はご注意ください)
 家族の日: 保護者同伴の小中学生、なんとご入浴無料の日です! (保護者1名→小学生3名様まで)
 岩盤浴の日: 岩盤浴用大判タオル1枚がレンタル無料!
 蕎麦の日: お蕎麦のメニューが通常料金でなんと大盛り無料です!
 ゲームの日: この日は3階ゲームコーナーがおもしろい! なにかあるかも?

※価格は全て税込です

〒061-1405 恵庭市戸磯 397-2
 TEL 0123-32-2615