

ちゃんと☆マンガ部

千歳高校漫画研究部 第56回
「○○の秋」 by わらびもち



次回の掲載は11月20日発行のちゃんと741号です。お楽しみに!!

デュエルマスターズ カードゲーム大会

小学生に大人気のカードゲーム「デュエルマスターズ」の大会を行います。カードがもらえるじゃんけん大会もあります(参加者のみ)。参加無料、事前予約必要。
とき/10月24日(土)16時15分受付開始、16時30分スタート
対象/小学生以下
定員/先着16人
その他/参加者はマスクの着用をお願いします
ところ・問合せ・申込/博品館 TOYPARK 千歳アウトレットモール・レラ店
電話/29-3836

卓球スポーツ少年団

*小学生無料体験教室
目指せ卓球上達!仲間と一緒に汗を流そう!参加無料、申込必要。
とき/10月24日(土)14時~16時
ところ/千歳市青少年会館(千歳市東雲町1丁目10)
申込方法/ショートメールに希望日、氏名、性別、学年、連絡先を入力してください。
申込先/090-1380-9216(唐澤)
申込期限/10月23日(金)18時まで
持ち物/運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物 ※ラケットは貸し出し致します。
その他/保護者の方の同伴をお願いします。マスク着用、当日の検温など、新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。
問合せ/千歳卓球スポーツ少年団
電話/090-9431-5832(柏村)

美容イベント

自己流になりがちなお肌の手入れ!美肌教室で正しい洗顔方法やメイクを体験してみませんか?参加無料、申込必要(予約時に希望日をお知らせ下さい。ショートメール可)
とき/10月27日(火)~29日(木)10時~11時
ところ/Stars(千歳市千代田町1丁目1-2 月光館2階)
持ち物/ヘアバンド、フェイスタオル、メイク道具
問合せ・申込・電話/090-3119-8225

中・高齢のための初めての英会話

秋の無料体験レッスンを実施します。英語力は問いません。どなたでもゆっくり一歩ずつ英語の楽しさを学べるサークルです。参加無料、申込必要。
とき/10月28日(水)10時~12時
ところ/千歳市労働会館(千歳市東雲町3丁目1)
問合せ・申込・電話/24-3823(浦辻)

第2回陽だまりのつく

家にいるけど何かに参加したいと思っている人が集まり交流する会。実際に陽だまりの家に来て、インターネットで自宅から参加してもOK!参加無料。
とき/10月22日(木)13時30分~14時30分
ところ/陽だまりの家(恵庭市恵央町3-22)とオンライン
申込期限/10月19日(月)
申込・問合せ/NPO法人陽だまりの家
電話/090-8371-9288(古山)

まちづくりスポット恵み野

①まちなまびば。「はじめてのバランスボール」
手軽に有酸素運動ができる「はじめてのバランスボール」をまちづくりスポット恵み野で毎月第4金曜日に開催しています。
とき/10月23日(金)10時~大人向け、11時~子連れOKクラス
ところ/まちづくりスポット恵み野(フレスポ恵み野内)
定員/先着各7人
参加費/500円
②しごとBAR
さまざまな職業の人が1日限定で形式上のマスター(もしくはママ)になり、参加者を迎えます。講演会やトークショーと異なり、飲み物片手にリラックスして交流していただくことが目的です。第1回に登場するのは、面白い空間にたくさんの人を巻き込んでいる Junction の西川泰平さん。さて、西川マスターは何を語ってくれるかな?参加無料。
とき/10月31日(土)19時~21時
ところ/多目的スペース Junction(恵庭市島松寿町1-28-10)

定員/申込みは必要ありません。直接会場にお越しください。

①②共通

問合せ・申込/NPO法人まちづくりスポット恵み野(恵庭市恵み野里美2-15フレスポ恵み野内、10時~18時、火曜休館)
電話/39-2232

恵み野北町内会ネットワーク夢

*第100回シネマサロン例会
100回目を記念して第1部は「恵庭館物語 映画に生きた土屋一家」、第2部は名作4作品の中から参加者の投票で第1位の作品を上映します。入場無料、マスクの着用をお願いします。
とき/10月24日(土)13時~
ところ/恵み野北会館(恵み野北5-8-2)
定員/先着30人
問合せ・電話/36-3158(山田)

隠れ女性アーティスト6人展

6人の隠れ女性アーティストによる5種類のアート(パステル曼荼羅、糸かけ曼荼羅・花曼荼羅、名前詩、チョークアート、アルコールインクアート)の初展示会です。各ブースにて人数限定(先着順)での講座体験もあります。
とき/11月1日(日)~3日(火・祝)全て11時~16時
ところ/フレスポ恵み野センターモール(恵み野里美2-15)
問合せ/えにわ市民プラザ・アイル
電話/39-3355(平日13時~17時)

10月2日発行第734号 読者プレゼント「当選者発表」

千歳市芸能赤十字奉仕団
「慰問DVD」2名様
内村悦子さん、久保公平さん
当選おめでとうございます!



れんこんの和風マヨネーズ

材料(2~3人分)

- めんつゆ(3倍希釈) …大さじ1
- マヨネーズ …大さじ1
- 水 …適宜
- 白ゴマ …小さじ2
- 小ネギ …小さじ2
- れんこん …300グラム
- 酢水 …適量
- 小麦粉 …大さじ1~2

コツ&ポイント

①の酢水は、ボウルにお水を入れてお酢を少々でOKです。れんこんのアクがぬけて白くなります。

作り方

- れんこんをスライスし、酢水に10~15分ほどつけてアク抜きをしておきます(れんこんの皮は剥いても剥かなくてもOKです)。
- ポリ袋に小麦粉、水を切ったれんこんを入れて空気を含ませ袋の口をしっかり握ります。よく振り、全体に小麦粉を絡ませます。
- フライパンに1cmほど油を入れて熱し、②を入れて3分ほど揚げます。その間にタレの調味料をボウルに混ぜておきます。
- 揚げたら油を切り、混ぜ合わせたタレに絡ませて完成です。

玉こんにゃく煮

材料(2~3人分)

- 玉こんにゃく …400グラム程度
- 塩 …小さじ2
- 酒 …大さじ2
- 砂糖 …大さじ2
- しょうゆ …大さじ2
- 和風出汁の素 …小さじ2分の1
- 水 …120ミリリットル

コツ&ポイント

こんにゃくを塩のみすることで味が染みやすくなります。最初に濃いタレで煮ることで味が染みます。その後の水の量は目安です。煮詰まると濃くなりそうな場合は水を足してください。

作り方

- こんにゃくをザルにあけ、塩をまぶしてこすり水洗いします。
- 小鍋に酒、砂糖、しょうゆ、和風出汁の素を入れてひと煮立ちさせます。こんにゃくを入れて5分ほど中火で煮ます。
- 鍋に水を足し、蓋をせず弱火で10分ほど煮ます。そのまま粗熱が取れるまで冷ましたら完成です。



ほたてのベーコン巻き

材料(2人分)

- ほたて …8個
- ベーコン(薄切り) …2枚
- 小麦粉 …少々
- バター …15グラム
- しょうゆ …小さじ2
- 酒または白ワイン …小さじ2
- コンソメ(粉末) …ひとつまみ

コツ&ポイント

熱を入れすぎるとほたてが固くなってしまいうので加熱しすぎないように注意します。

作り方

- ベーコンを長さ、幅共に半分に切ります。ほたてにそれを巻き、小麦粉を軽くまぶします。
- フライパンにほたてを入れます。ベーコンの巻き終わりを下にしてください。中火で2~3分焼きひっくり返して裏も同様に焼きます。
- バター、しょうゆ、酒または白ワイン、コンソメ(粉末)を入れてさっと絡めて完成です。

北のマルシェの
☆ パパッとレシピ ☆
千歳市の手作り総菜販売店「北のマルシェ」のフードプロデューサー山口いづみさん監修による、パパッと作れるレシピを紹介するコーナーです。月1回の掲載を予定しています。