

PRESENT

読者プレゼント



応募締切 12月23日(水)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

6名様

1/17(日) 千歳市民文化センターで開催 映画「一粒の麦 荻野吟子の生涯」 上映会に6名様をご招待

明治時代、艱難辛苦を乗り越えて日本初の公認女性医師になった荻野吟子。社会運動家として、医師として、女性として、不屈の精神と大いなる愛に導かれたその生涯を描く「一粒の麦 荻野吟子の生涯」上映会に、6名様をご招待いたします。



©現代びろだくしょん

提供/現代びろだくしょん

info

●とき/1月17日(日) ①10時30分～ ②14時～ ※開場は上映開始30分前予定 ●会場/千歳市民文化センター 中ホール ●出演/若村麻由美、山本耕史 ●監督/山田火砂子 ※上映前に監督の舞台挨拶を予定 ●入場料/一般1200円(前売)、1500円(当日) ●前売券販売・問合せ/現代びろだくしょん ●電話/03-5332-3991(平日10時～18時)

WEB応募フォーム



応募方法

①郵便番号・住所 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今週のちゃんとで面白かったコーナー ⑧面白くなかったと感じたコーナー(理由を含めて) ⑨「映画にまつわる思い出」以上すべてをご記入の上、「一粒の麦」と明記し、WEB応募フォームまたはハガキ・FAX・Eメールでお送りください。

①～⑨に未記入がある場合、抽選から外れることがあります。

宛先

【住所】〒066-0073 千歳市北斗4丁目13番20号
株式会社メディアコム「ちゃんと」編集部
【FAX】0123-27-4911 【Eメール】present@chanto.biz

キューちゃんの



今日は何の日?

12月18日は「東京駅完成記念日」

1914年12月18日、現在の東京都千代田区丸の内には「東京駅」が完成したことから12月18日は「東京駅完成記念日」と呼ばれているんだ。東京駅の丸の内駅舎は1945年に空襲により一部が消失してしまったけど、2007年から創建当時の姿に復元する工事が行われ、2012年に完成したんだよ。



いろいろなたまご
クララ・コルマン/さく 小川 浩一/やく
大日本絵画

鳥や魚、昆虫、軟体動物、哺乳類など22種類の生き物とたまごについて紹介。たまごのイラストをめくると、たまごの中を見ることができるといって絵本です。

ことばたんてい
テンテン・マールをおえ
平田 昌広/作 平田 景/絵
新日本出版社

ここは、ここごまち。「金庫の鍵を盗まれた」という依頼を受けたことばたんていは、事件をとく手がかりを探しにまちを巡ります。手がかりを探して、一緒に事件を解決しよう!



くらやみきんの国
エミリー・ハワース=ブース/さく
おあつかのりこ/やく
あかね書房

王子さまには怖いものがありました。それはくらやみです。ぼくが王子さまになったら、くらやみをなんとかするんだ。そうして王子さまになったある朝、大臣たちに自分の考えを話しました…。



本の森から

千歳市立図書館(指定管理者 株式会社チャント)

図書館に新しく入った絵本より、3冊をご紹介します。



餃子の皮でクリスピーピザ

材料(2人分)

餃子の皮…8枚
ピザソース…大さじ3
溶けるチーズ…40グラム
ベビーリーフ…30グラム
スモークサーモン…4切れ
オリーブオイル…大さじ2
ブラックペッパー…適量

コツ&ポイント

焼き時間はご家庭のトースターで調整してください。スモークサーモンの代わりに生ハムもおおすすめです。

作り方

①餃子の皮にピザソースを塗り広げ、溶けるチーズを載せてトースターで2～3分焼きます(焼き色がついてチーズが溶ければOK)。
②そのまま粗熱を取ってからよく洗って水気を切ったベビーリーフ、スモークサーモンを載せてお皿に盛り付けます。
③仕上げにオリーブオイル、ブラックペッパーをかけて完成です。

水切りヨーグルトの グラスティラミス

材料(シャンパングラス2個分)

水切りヨーグルト…120～150グラム
(1パック分で出来る分量です)
マスカルポーネチーズ…100グラム
グラニュー糖…20グラム
レモン汁…小さじ1
★インスタントコーヒー…大さじ1と2分の1
★グラニュー糖(砂糖)…大さじ2
★ホエー…160ミリリットル
(足りない分は牛乳で可)
鈴カステラ…100グラム(ひと袋分)
無糖ココアパウダー…適量

コツ&ポイント

クリームを絞り袋に入れずそのままグラスに移すと側面が汚れてしまうので、なるべく絞り袋を使ってください。

作り方

①水切りヨーグルト・マスカルポーネチーズ・グラニュー糖・レモン汁をボウルに入れ、泡立て器で混ぜます。全体が混ざればOK。
②丸口金を付けたしぼり袋に移します。
③耐熱ボウルに★の材料を入れてレンジ600Wで1分加熱し、グラニュー糖を溶かします。
④そこに鈴カステラを入れます。すぐにコーヒー液を吸うので、スプーンなどで潰して4等分にしておきます。
⑤グラスにヨーグルトクリーム→コーヒーカステラの順に2～3回繰り返し入れ冷蔵庫で1時間程冷やします。
⑥食べる直前に茶こしにココアパウダーを入れて上にふりかけて完成です。



ホエーでやわらかスキレットチキン

材料(15cmスキレット1台分)

※スキレットが無い場合はフライパンでOK
骨つきチキン…1本
★ホエー…80ミリリットル程度
★塩…小さじ2分の1
コショウ…少々
◎ホエー…80ミリリットル
しょうゆ…大さじ1
はちみつ…大さじ1
乾燥ローズマリー(省略可)…ひとつまみ

コツ&ポイント

ホエーの2度使いがポイント。塩ホエーで漬込み下味をつけて、ホエーで蒸し焼きにすることでふっくらジューシーに焼きあがります。

作り方

①ホエーとは、水切りヨーグルトを作った時にでる水分(乳清)です。ホエーが無い場合は料理酒で代用してください。
②鶏肉の骨の間に包丁で切り込みを入れておきます。厚手のポリ袋に★の調味料と鶏肉を入れて半日ほど漬込みます。
③スキレットを温め、水気を切った鶏肉の皮目を下にし、コショウとあればローズマリーをのせて焦げ目がつくまで焼きます。
④鶏肉をひっくり返し、蓋をして極弱火にし◎のホエーを入れます。鶏肉に火が通るまで加熱します(約9分)。
⑤添え野菜は、この蒸し焼きのタイミングで入れます。今回はくし切りの玉ねぎ・パプリカとレンジで3分加熱したじゃが芋を使用しています。
⑥仕上げに、しょうゆとはちみつを混ぜたタレを入れ、スプーンなどでタレをすくい肉の表面にもかけます。照りがでたら完成です。

北のマルシェの パパッとレシピ

今回はヘルシークリスマスレシピです

千歳市の手作り野菜販売店「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。

美味監修 北のマルシェ(千歳市北栄1丁目27-3) フードプロデューサー 山口いづみさん クックパッドアンバサダー「いづみうな」として雑誌や企業などにレシピを提供。テレビにも多数出演しています。

ちゃんととは毎週、約360名の専属の配布員によって配布されています。

配布地域内で配布モレがござい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