ミス・バレンタインの今週の星占い

6月27日～7月3日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座
3.21～4.19

感動できるものに積極的に触れることで、元気になれる時です。恋愛小説を読んだり、映画を鑑賞するのもおすすめです。

★映画・小説
★ラズベリー色

おうし座
4.20～5.20

家や部屋を片付けたり、インテリアを変えることで運気もアップします。

★ホームセンター
★桃色

ふたご座
5.21～6.21

好奇心が高まり、さまざまなメッセージを受け取ることができる時期です。以前から気になっていた場所を訪ねると運気もアップします。

★フリーペーパー
★ミントグリーン

かに座
6.22～7.22

持ち物を整理することで運気もアップします。不要なものを片付け、掃除することで新たな良いものを入手できる時です。

★リサイクルショップ
★マリンブルー

しし座
7.23～8.22

久しぶりの人との再会のチャンスや、新たなご縁ができる時です。過去の失敗や心の傷を修復することができます。

★手紙・SNS
★パープル

おとめ座
8.23～9.22

心の奥にたまった怒りや悲しみを手放すことが大切です。本当に伝えたい相手に気持ちを伝えることで、自分自身を再生できる時です。

★傾聴
★白

てんびん座
9.23～10.23

身近な友人たちと、より深い関係を築ける時期です。いつもより相手の話をじっくり聞くことで友情も深まります。

★コミュニティカフェ
★ひまわり色

さそり座
10.24～11.22

周囲からの注目や期待が集まります。自分の意志を明確に伝え、自信をもって行動することが大切です。

★新しい靴
★紺色

いて座
11.23～12.21

すぐに結果が出ないことでも、未来に役立つことに意識を向けることで運気も開けます。新しいことを学ぶのもおすすめです。

★語学・カルチャースクール
★空色

やぎ座
12.22～1.19

日頃は気づきにくい人の悩みに寄り添うことで、あなたの優しさを発揮できる時です。小さな善行が幸運となって返ってきます。

★寄付・ボランティア
★ラベンダー色

みずがめ座
1.20～2.18

さまざまな人との交流が活発になります。対等な人間関係を大切にすることで、真に助け合える協力者に出会える時です。

★パートナーシップ
★オレンジ色

うお座
2.19～3.20

何かと忙しくなります。人に教えたり教えられることも増えそうです。新らしいアイデアを取り入れることで運気もアップします！

★絵本
★アイボリー

道文教大のしあわせレシピ

『素材を活かすテクニックとは!?』編

高大連携授業「調理ハイテクニカル実習」では、各専門領域で活躍されている方を講師に招き、調理技術に加え、北海道が誇る食資源の価値を学ぶ実践型授業を行っています。今回は、トラットリア・テルツィーナ 堀川秀樹氏からヒントをいただいたレシピをご紹介します。

美味監修
人間科学部
健康栄養学科教授
山森　栄美

素材を活かしたポークソテー ～パセリとレモンのソース～

●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
444kcal	19.5g	32.7g	11.9g	1.5g

材料【2人分】

・豚肉(ロース)	2枚(200g)
・塩	小さじ2/3
・こしょう(黒)	少々
・小麦粉	小さじ2
・オリーブオイル	大さじ1
・にんにく(チューブ)	適量
・白ワイン	大さじ2
・バター	15g
・レモン汁	大さじ1
・パセリ	10g
・パルメザンチーズ	5g
・クレソン	2本

【付け合わせ】

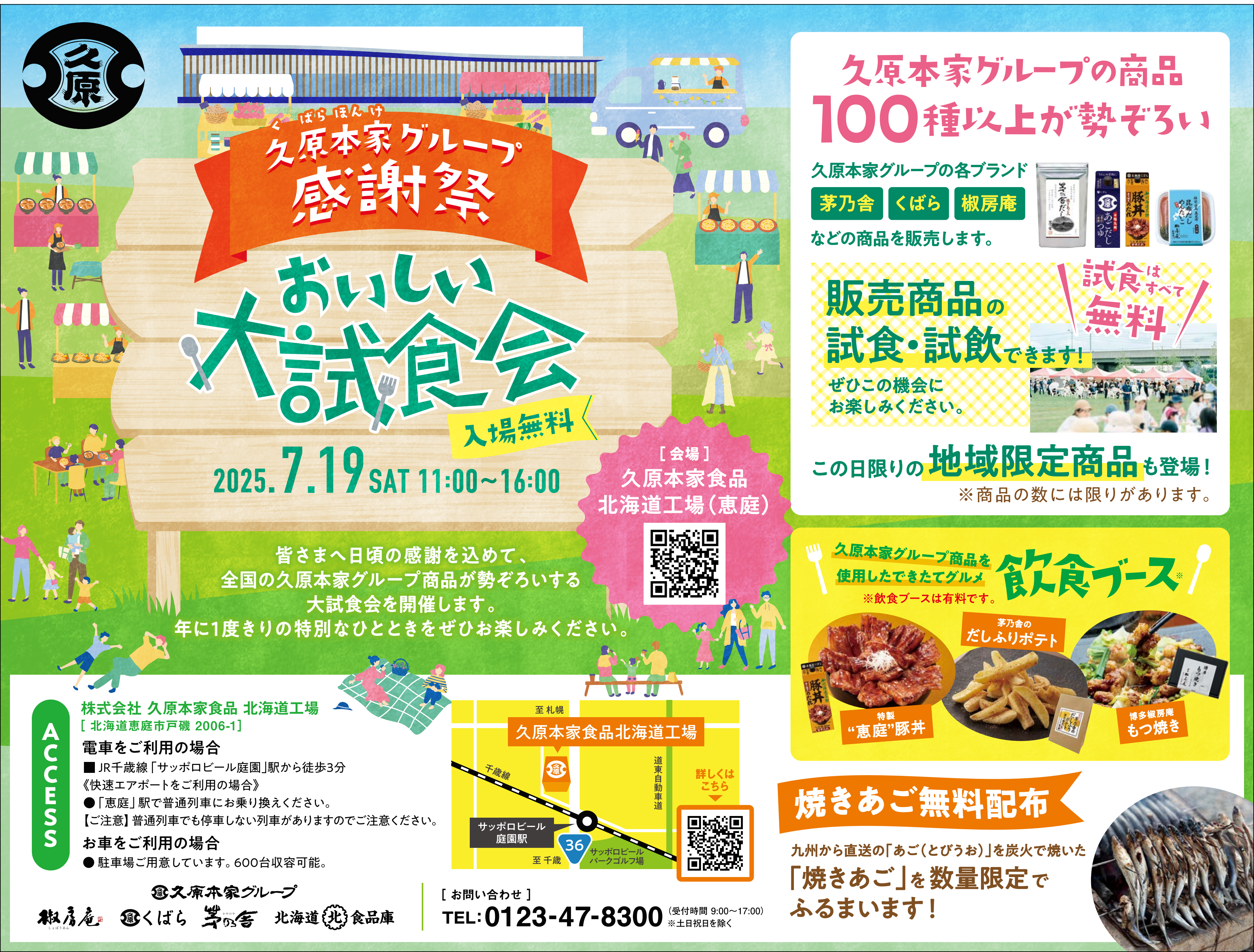
・じゃがいも	120g
・バター	10g
・塩	少々

【つくりかた】

❶じゃがいもは皮付きのまま水から茹で、中心まで火が通ったら皮をむいて熱いうちに裏ごしてバターと塩を加える。
❷豚肉は塩こしょうをしてラップで挟み、めん棒などで叩いて薄くし、小麦粉をまぶす。
❸パセリはみじん切りにする。
❹フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、②を入れて7割火を通す。裏返して全体に火が通ったら白ワインを加え、水分が半量になるまで煮詰める。
❺④にバター、レモン汁、③を加えて肉にソースをまわしかけながら1分加熱する。
❻器に①と⑤を盛り、パルメザンチーズを削りながら振り、クレソンを添えて完成！

ポイント

「北海道で育った野菜、肉、魚介をイタリアの表現方法を使って美味しく食べてほしい」。と語る堀川シェフ。お肉の火入れは、表7:裏3の割合でいじらないこと！だそうです。皆さんも是非挑戦してみてください！



久原本家グループ感謝祭
おいしい大試食会
入場無料
2025.7.19 SAT 11:00～16:00

［会場］
久原本家食品
北海道工場（恵庭）

皆さまへ日頃の感謝を込めて、
全国の久原本家グループ商品が勢ぞろいする
大試食会を開催します。
年に1度きりの特別なひとときをぜひお楽しみください。

ACCESS
株式会社 久原本家食品 北海道工場
［北海道恵庭市戸磯 2006-1］
電車をご利用の場合
■JR千歳線「サッポロビール庭園」駅から徒歩3分
《快速エアポートをご利用の場合》
●「恵庭」駅で普通列車にお乗り換えください。
【ご注意】普通列車でも停車しない列車がありますのでご注意ください。
お車をご利用の場合
●駐車場ご用意しています。600台収容可能。

至 札幌　久原本家食品北海道工場　千歳線　道東自動車道　サッポロビール庭園駅　36　至 千歳　サッポロビールパークゴルフ場　詳しくはこちら

久原本家グループ
椒房庵　くばら　茅乃舎　北海道 北 食品庫

［お問い合わせ］
TEL:0123-47-8300（受付時間 9:00～17:00）※土日祝日を除く

久原本家グループの商品
100種以上が勢ぞろい
久原本家グループの各ブランド
茅乃舎　くばら　椒房庵
などの商品を販売します。

販売商品の試食・試飲できます！
ぜひこの機会にお楽しみください。
試食はすべて無料

この日限りの地域限定商品も登場！
※商品の数には限りがあります。

久原本家グループ商品を使用したできたてグルメ
飲食ブース※
※飲食ブースは有料です。
特製“恵庭”豚丼
茅乃舎のだしふりポテト
博多椒房庵もつ焼き

焼きあご無料配布
九州から直送の「あご（とびうお）」を炭火で焼いた「焼きあご」を数量限定でふるまいます！