

ミス・バレンタインの 今週の星占い

10月24日～10月30日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座

3.21～4.19

日頃隠されていたことが表面化する出来事がありそうです。命や人とのつながりに感謝することが大切です。

★祈り
★クリスタル

かに座

6.22～7.22

自分の感性に従って行動することでワクワクするものに出合える時です。ときめくものを見つけることができます。

★インスピレーション
★ボルドー

てんびん座

9.23～10.23

お金の出入りが激しくなりそうです。冬に向けて必要な物をそろえたり購入したりすることで元気になれる。

★ショッピング
★ゴールド

やぎ座

12.22～1.19

集団や組織の中にも疑問を感じることは従わない強い意志が求められます。個性を尊重する姿勢が大切です。

★反骨精神
★夕焼け色

おうし座

4.20～5.20

身近な人やパートナーとの関係が深まります。気になることはしっかり話し合うことでより良い関係を築けます。

★契約・約束
★コハク色

しし座

7.23～8.22

居場所などの変化が予想されます。家族の引っ越しや何か変化があるかもしれません。問題解決のため行動しましょう。

★ホームセンター
★パンプキンイエロー

さそり座

10.24～11.22

待っているのではなく自ら行動することでより良いものを受け取ることができます。新たな目標を見つけられそう。

★決意
★スモーキーレッド

ふたご座

5.21～6.21

何か不満や疲れがたまっている人は切り替えの時です。仕事などが合わないと思っている人は思い切った決断がありそう。

★お仕事情報
★セージグリーン

おとめ座

8.23～9.22

身近にある新たな世界を開拓することで運気もアップします。気になっていた場所を訪ねると良いことがあります。

★ドライブ・旅
★モスグリーン

いて座

11.23～12.21

少し立ち止まって考える時間が必要です。待つことで大切なことに気付いたり、トラブルを回避したりすることができます。

★待つ時間
★アメジストブルー

うお座

2.19～3.20

学ぶことや世界に目を向けることで新たな気づきが得られる時です。知識を深めることで運気もアップします。

★図書館
★ターコイズブルー

道文教大のしあわせレシピ

北イタリアの食文化 復習編

前回に続き、北イタリアの郷土料理をご紹介します。イタリア短期研修では、その土地の歴史に触れ、大切に受け継がれる食文化の奥深さを知ることができました。このレシピをきっかけに、学生の皆さんが広い世界に目を向けるきっかけとなれば幸いです。

美味監修

人間科学部
健康栄養学科教授
山森 栄美



Agnolotti dal plin (アニョロッティ ダル プリン)

材料(2人分)

- 生地
・(A)強力粉 …………… 85g
・(A)薄力粉 …………… 15g
・(A)塩 …………… 1g
・(B)全卵 …………… 1/2個
・(B)卵黄 …………… 1個
・(B)オリーブオイル …………… 3g
- フィリング
・(C)鶏モモ肉 …………… 50g
・(C)豚ヒレ肉 …………… 50g
・(C)塩(肉に対して1%) …………… 1g
・(C)全卵 …………… 1/2個
・(C)生クリーム …………… 小さじ1
・(C)黒こしょう …………… 少々
・(C)セージパウダー …………… 少々
・(C)パン粉 …………… 小さじ2
・ほうれん草 …………… 30g
・ブラウンマッシュルーム …………… 2個



- ソース
・バター …………… 10g
・イタリアンパセリ …………… 適量
・グラナパダー(ハードチーズ) …………… 適量



●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
378kcal	20.5g	14.1g	40.1g	1.3g

【つくりかた】

- (B)を合わせ良く混ぜる。ボウルに(A)を入れて軽く混ぜ、(B)を少しずつ入れて手でこね、ひとまとまりになったらラップをかけて1時間おく。
- フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、ほうれん草(5cm幅に切る)、マッシュルーム(薄切り)を炒めて取り出す。
- フードプロセッサーに(C)を入れて粗めに攪拌し、冷ました②を加えて更に攪拌する。
- ①を1mmの厚さに伸ばし、半分に切る。片方の生地に、1.5cm間隔で③のフィリングを適量置く。残りの生地を上から被せ空気を抜く。
- カッター等で間隔に切る。最後の切り分け時には、生地の端をつまんでしっかり閉じる。
- 鍋に湯を沸かし⑤を(1人分10個)を茹でる。茹で時間の目安は4分。
- フライパンにバター、パスタのゆで汁を入れて弱火で火にかけ、⑥と刻んだイタリアンパセリを和えて器に盛り、チーズを削って完成!



ポイント

“プリン”とは、イタリア語で“つまんだ”という意味。具を詰めて成型する際に、生地を手でつまむ動作から来ています。

教えて!フクロウ先生

リスの記憶力が凄まじい

リスは「自分で隠した木のみを覚えていない」と言われていますが、海外の研究では「貯蔵している木のみは質や種類で整理されている」と判明。どに何を埋めたのかほとんど覚えていいると言うことですね。



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。

配布地域内でお手元に届いていない場合はお届けしますので、お気軽にご連絡ください。ちゃんと編集部 TEL.0123-27-0911

とうふ家さんのお祭り

ヤマちゃん

工場祭

10/26 (日)

10:00～14:00

会場：やまぐち食品駐車場



祭

豆腐屋やきそば 1皿 500円	うちのから揚げ串 1本 300円	豆乳ドーナツ 3個 200円	若鶏豆腐ハンバーグ 2枚 350円	社長のとうめし 1杯 500円	こんにやく三兄弟 2本 300円	えびと豆腐のナゲツト 4個 250円	ソイソフト 1個 300円
-----------------------	------------------------	----------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

出店 つみきさんのおからパン・アサさんのチーズナン
きぶん屋さんの豚汁とたい焼き
むらかみ牧場そば打ち体験さんのそば稲荷
※お祭り当日の本店営業は、お祭り終了後
14:00～17:00とさせていただきます。

ステージイベント

11:00 (低・中・高学年の部・中学生)

●ちびっこ運動会 揚げく競争!

11:30

●チーム絆花演舞

12:10 (中学生以下)

●多くなけとお菓子まき

12:40 (高校生以上限定)

●激アツ湯豆腐選手権

13:00

●お楽しみ抽選会

13:50

●社長とじゃんけんポン

★ヤマちゃん商品 重さ当てクイズ (会場内)

各イベント参加希望の方は10分前にステージ横にお集まりください。人数が多い際は抽選となります。

会場内で1000円以上お買上げの方に抽選券を1枚お渡し致します。



お恥ずかししながら、人手不足は否めません。お待たせすることが多いかと思ひます。何卒、ご理解の程よろしくお願い致します。

1人1台遊べるというキャンペーン

会場は外です。何卒あたたかくしてお越しください。インスタよりイベント情報発信中 BYてんちょ



Instagram

シズナイロギスさんのご厚意で駐車場をお借りしました。会場まで徒歩5分。



祭り販売品 人気の体験型販売

- 幸袋1000円販売 (限定300袋)
- 揚げ詰め放題400円
※混み合うことが予想されます…
※用意した揚げがなくなり次第終了となります。
- なにかの・つかみどり (謎) 時価
※用意したものがなくなり次第終了となります。
事前お問い合わせにはお答えできません。
- 地味に人気! スコップ豆すくい (小豆・黒豆) 1すくい350円

揚げ詰めの放題
400円
(数量限定)
早い者勝ち!

お買得

ヤマちゃん
豆てっぽう商品を
いつもより少し
お買い得価格で。

大人も子どもも遊ぼう! 縁日

- 必景品ももらえるよ☆
- ★ 駄菓子つかみ 200円
 - ★ くじ引き 200円
 - ★ ストラックアウト 100円
 - ★ わなげ 100円
 - ★ たかしにドーナツを! 200円
 - ★ 大豆! 計ってぴったんこ 200円



(株) やまぐち食品 恵庭市戸磯 201-18

とうふ家 豆てっぽう TEL 0123-33-5015