おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com

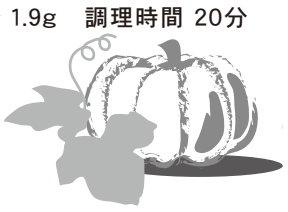
2013年 9月25日（水）vol.310

いまどきウォッチャー

♪ミニミニクッキング

コウケンテツのCooking『韓国風カボチャ煮』

1人分 198Kcal 塩分 1.9g　調理時間 20分



材料（2人分）
- カボチャ（正味）… 300g
- 糸唐辛子 …… 適量
- A）しょうが（すりおろし）… 1片分
  - ニンニク（すりおろし）… 1片分
  - コチュジャン …… 大さじ1
  - 酒…大さじ1　砂糖…大さじ1　しょうゆ…大さじ1

《作り方》
1. カボチャは大きめの乱切りにする。
2. 鍋に①とAを入れ、浸るくらいの水を加えて中火にかける。7～8分煮て器に盛り、糸唐辛子を飾る。

【お知らせ】
人気料理家「コウケンテツ」さんのCooking レシピは
Web版『さわやかメール』の「季節のクッキングコーナー」で
毎月25日頃更新されます。
バックナンバーもご覧いただけますのでご活用ください。

ぼくは人気もの

ぼくは柴犬の『ゲンタ』（6歳）です。

〝散歩にいきますよ〟と言われると、準備体操の〝のびのび運動〟をして待っています。元気いっぱいのぼくはおかあさんを引っぱって散歩に行きます。他の犬の飼い主さんから、ごほうびをもらう時に、おすわりをして「くださいな～」と右手をあげるのです。そのしぐさが〝かわいい！〟と言われています～。ぼくを見かけたら声をかけてください～。これからもよろしく…。

『街のたより』第125回

多摩市山王下1-13-6
マンションサザンヒル1F
TEL042-339-7888
http://www.lapala.com/

緊急開催！ 10/9（水）

ピッツェリア『ラ・パーラ』スペシャルイベントのお知らせ
～ナポリのピッツァ焼きマイスターがやってくる～

★ラ・パーラは『真のナポリピッツァ協会』世界第206番目の公認加盟店です。

ナポリピッツァ界の巨匠『ガエターノ・ファッィオ』氏が1日限り『ラ・パーラ』に来店されます。『ガエターノ』さんは現在『真のナポリピッツァ協会』の主任技術委員で、三代続くイスキア島の名門ピッツェリア『ダ・ガエターノ』のオーナーでもあります。“ナポリピッツァ界の父”と呼ばれ、“神の手”と呼ばれるその手から作られるピッツァを学ぼうと数多くの日本人が彼のもとで修行しています。

今回は『ガエターノ』さん自らの手で、世界最高のナポリピッツァを焼いて頂き、皆さんに召し上がっていただく 超・スペシャルな企画です。

秋の昼下がり、ラ・パーラで楽しいひとときをご一緒しませんか？

ピッツァを延ばしているガエターノ氏

☆参加を希望される方はお名前・住所・電話番号参加人数をご記入の上、FAXまたはホームページからお申込みください。
☆お電話での申込みはできません。

フリーFAX 0800-800-3154
http://www.sawayaka-mail.com

10月9日（水）
ピッツェリア『ラ・パーラ』

*時　間　11：30～13：00（予約制）
*定　員　20名　定員になり次第締切らせていただきますのでお早めにお申込み下さい。おひとりさまでの参加も可。
*参加費用　¥2500（税込）

【マエストロ ガエターノのプチコース】
アンティパスト（2～3種類）
ピッツァ（マルゲリータorマリナーラ）
召し上がれる方にはショートパスタを少し・・・
ドルチェ盛り合せ
カッフェ

☆プレゼントコーナー☆

★ 1.「第59回 一陽展」	国立新美術館	10/2～10/14	……	5組様
★ 2.「第81回 版画展」	東京都美術館	10/5～10/19	……	5組様
★ 3.「第19回 東美特別展」	東京美術倶楽部	10/18～10/20	……	5組様
★ 4.「秋の優品展 ー禅宗の美ー」	五島美術館	10/20まで	……	5組様
★ 5.「四季礼讃展 ～水の流れ～」	講談社野間記念館	10/20まで	……	5組様
★ 6.「第81回 独立展」	国立新美術館	10/16～10/28	……	5組様
★ 7.「ニューオータニ美術館」	ご招待券	10/31まで	……	5組様
★ 8.「礫川浮世絵美術館」	入館ご招待券	11/24まで	……	5組様
★ 9.「玉堂美術館」	入館ご招待券	11/30まで	……	5組様
★10.「佐竹家所蔵 古地図展」	千秋文庫	12/ 7まで	……	5組様
★11.「伊万里染付の美」	泉屋博古館 分館	12/ 8まで	……	5組様
★12.「伊勢型紙と江戸小紋の世界」	紀尾井アートギャラリー	12/15まで	……	5組様
★13.「現代の名碗」	菊池寛実記念 智美術館	2004/1/5まで	……	5組様
★14.「極楽湯」8店舗共通	入館ご招待券（※土・日・祝日も可）	10/1～12/29	……	10組様
★15.「新横浜ラーメン博物館」	入場引換券	11/30まで	……	5組様
★16.「アメイジングワールド」多摩センター店／ルララこうほく店 2館共通（うち1館のみ有効）	入場ご招待券（1時間無料）	11/30まで	……	5組様
★17.「市原ぞうの国」	特別無料ご招待券	11/29まで	……	5組様
★18.「こどもの国」	入園券（4枚1組）	12/30まで	……	5組様
★19.【FC東京 VS アルビレックス新潟】	味の素スタジアム	10/19(土) 17：00キックオフ	……	5組様
★20.【横浜F・マリノス VS 名古屋グランパス】	日産スタジアム	11/10(日) 13：00キックオフ	……	5組様
★21.【FC町田ゼルビア VS カマタマーレ讃岐】	町田市立陸上競技場	10/26(土) 14：00キックオフ	……	5組様

▶この印で半分にすると、FAXを送るのにちょうど良いA4サイズになります。

はがきに、点線で切ってお送り下さい。

プレゼント応募用紙

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.（　　）	★NO.（　　）	★NO.（　　）
1枚希望 □	1枚希望 □	1枚希望 □

ご住所 多摩市

お名前　　様

TEL

お客様 照会番号	区					

（↑おわかりになる場合のみ お願いします）

当店へのメッセージ

《応募方法》

■応募用紙に記入し、FAX又はハガキで下記宛にお申し込み下さい。
■パソコン・携帯電話（一部ご利用になれない機種がありますのでご了承下さい。）からはWeb会員に登録の上、お申込み下さい。
新規登録の方は、おトクなクーポン情報満載！
アサウェブタマ.com にアクセス！
http://www.sawayaka-mail.com/
★「アサウェブタマ」で検索！★

*応募締切り ▶ハガキ：8月29日(日)必着
▶FAX&パソコン・携帯電話：9月29日(日)正午まで
*応募多数の場合は抽選となります。
*チケット1組は2枚です。1枚のみをご希望の方は1枚希望チェックボックスに レ をお願いします。
当選はプレゼントの発送をもってかえさせて頂きます。

お問合せ お申込み先
〒206-0033
多摩市落合1-20-10
ASA多摩センター
フリーダイヤル 0120-165-211
フリーFAX0800-800-3154

対応機種をお持ちの方は、右のバーコードをお使いください。カメラで読み取るだけで簡単アクセス！
（読取方法は、各機種により異なります）

チャットボード

大好評！『第２回手づくりビーズ講習会』
～幸せを呼ぶパワーストーンブレスレットをつくりませんか？～

お好みのストーンやビーズを選び、伸縮性のあるゴムを通してブレスレットを完成させます。
運気に合わせたパワーストーンが選べるので楽しさも倍増！
初心者の方もお気軽にご参加ください。

◇日　時　**10月19日（土） 13：30～15：30**
◇会　場　ミニクル2F フリースペース
◇費　用　¥1500（材料費・講習費含む）
すてきなブレスレットができあがります。
☆但し、オプションで特別なストーンなどを希望される方のみ別途費用がかかります。
◇申込み締切 定員（15名）になり次第締め切ります。
※注意 当店読者の方のご参加に限らせていただきます。

申込先 〒206-0033 多摩市落合1-20-10 ASA多摩センター内
『手づくりビーズ講習会』係
フリーFAX 0800-800-3154
http://www.sawayaka-mail.com

大好評！ 第６６回 バスツアーのお知らせ

「富士山 ぐるっと一周バスツアー」

■旅行期日 11月 20日（水）　■旅行代金 6900円（昼食付・子ども同額）
◆お申込み・お問い合せは
（株）朝日旅行 TEL03-6858-9809 担当：笹嶋
◆本日（9/25）、新聞チラシが折込まれていますのでご覧下さい。

― 発行所 ―
発行部数12000部

◆ASA多摩センター
多摩市落合1-20-10
フリーダイヤル 0120-165-211
フリーFAX0800-800-3154

◆ASAニュータウン永山
多摩市永山2-19-1
フリーダイヤル 0120-163-411
フリーFAX0800-800-1531