

さわやかメール

2013年9月10日(火) vol.309

http://www.sawayaka-mail.com

発行部数
12000部

発行所

ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10
ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1

フリーダイヤル0120-165-211
フリーダイヤル0120-163-411

フリーFAX 0800-800-3154
フリーFAX 0800-800-1531

今日は自然の甘味がおいしい『オーガニックロリポップ』をはじめ、ローズファン待望のマグカップやペーパーナプキン、おしゃれなステーションナリーなど楽しいプレゼントがいっぱい! 『ターナー展』『ミケランジェロ展』『横山大観展』のラインナップも魅力的。味覚の秋、芸術の秋、それぞれの秋をお楽しみください。
今月の締切は9月14日(土)です。

緊急告知!

10/9(水) ピッツェリア ラ・パーラでビッグイベントを開催!

9/25発行の『おしゃべりドットコム』でその全貌が明らかになりますが、今回はカンタンなご案内を下田オーナーより…

ラ・パーラの下田です。

10月9日(水)に“ナポリピッツァ界の巨匠『ガエターノ氏』が1日限定で当店に来店されます。『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『ガエターノ氏』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。

★当日は、簡単なコース仕立てのお食事をご予約制で…と考えています。詳細、お申込みは9/25号をご覧ください。

※ピッツァを延ばしているガエターノ氏



ナビぐるめ 113

おいしいパンに会いたくて 無添加・手づくり 『メルクのパン』

多摩市諏訪 1-48-16 駐車場あり
TEL 042-371-2859

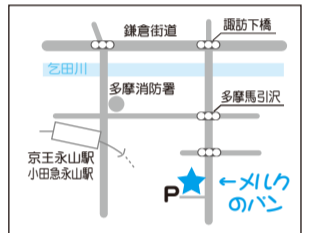
営業時間 火曜～金曜の8:00～17:00
★16:00以降は割引あり。
★保育園・福祉施設などにも配達します。



馬引沢通り沿いに小さなパン屋さんを発見! 平成20年のオープン、大阪・豊中の人気ベーカリー『メルク』さんとのご縁があり、修行中に学んだレシピを忠実に守りながら毎日のパンづくりを行っているお店です。

早朝5時半からの仕込み、生地づくり⇒発酵⇒成形⇒オープンへ…。朝9時には焼立てパンのいい香りが漂ってきます。メルクのパンは無添加・手づくり、菓子パン・パンオレは国産小麦に限定、黒川(川崎市)市川さんの新鮮な赤玉卵、バターは四つ葉の無塩バターを使用、カスタードクリーム・あんこ・カレーパンの具材も全て手づくり、室温・生地の温度の記録を毎回取り、時間をかけた丁寧な生地づくりを行っています。小さなお子さまにも安心して食べていただける無添加のパンをぜひお試しください。

9月より営業時間を1時間延長。4時以降はお得な価格でパンが求めいただけます。保育園・福祉施設などへの配達も承ります。お気軽にお問合せください。



Jazz Festival

がんばれ日本!

4th ジャズフェスティバル IN 鶴牧東公園

今年は5つのビッグバンド!!



出演(予定・順不同)
『三鷹市PMSジャズオーケストラ』
創立50周年を迎えるビッグバンドでモダンジャズから演歌まで幅広いレパートリーが持ち味。
『多摩スイングジャズオーケストラ』
多摩市を中心に活動しているビッグバンド。多摩市在住のジャズミュージシャンの鈴木正男さん指導のもと活動。
『スイングレディーズ国分寺』
2006年“ジャズのまち国分寺推進委員会”の企画により結成。メンバーは全員女性で国分寺を中心に活動する。
『Swing Plaza Jazz Orchestra』
1968年結成。レパートリーはグレンミラー等の懐かしいものや、カウントーキー、パティリッチなどに挑戦している。
『MAJI』
MAJIは、演奏指導(教室)、教本の出版の側ら、テレビ・ラジオ等で活躍しているメンバーの集合グループで、その1つがMAJIです。フュージョン・JAZZ・POPと幅広い音楽で活動しています。

9月28日(土)

16:00～20:00

(小雨決行・雨天中止)

入場自由

鶴牧東公園 野外ステージ

(多摩センター駅から歩いて12分)

楽しんでいただくために…

- ★ 客席は芝生上ですので、“レジャーシート”を持参ください。
- ★ 天候により夜は冷える場合がありますので、上着を持参ください。
- ★ 露店が出ます。(やきそば・ビール他ドリンク)
- ★ 大人の方に、1000円以上のカンパをお願いしています。

- ◆ 主催 ジャズフェスティバルIN鶴牧東公園実行委員会
- ◆ 後援 多摩市、多摩市教育委員会
- ◆ 問合せ 実行委員会事務局 磯ヶ谷(イソガヤ)
TEL080-5063-1299
http://jazz-fes.jpg.org/



★スタッフ募集中 当日のみのお手伝いでOK! イベント運営に協力いただける方を募集しています。

人気メニュー

★『メルクトースト』 ¥300

メルクオリジナル食パン配合は非常にシンプルですが、最高の小麦粉を使用し、その良さを5時間以上かけて引き出したサクサク感とソフトな口当たりが人気!

★『バンドミ』 ¥270

密度が高くトーストはもちろんサンドイッチにもオススメの食パン。

★『メランジェ』 ¥400

ライ麦粉とフランスパン用小麦粉を使用して、クルミラム酒の効いたレーズン・クランベリーがぎっしり。5mm位にスライスしてチーズをのせても美味。

★『フォカッチャ』 ¥140～¥200

国産小麦粉にエキストラバージンオイル、塩、イーストのみを使用。この生地を使用してピザ・カルツォーネ・カレーパン・ピッコロなどもつくります。

★菓子パン・調理パンもいろいろ…

- ココナツトッピング
【カレーパン】… ¥150
- 赤玉卵とおいしい牛乳の
【クリームパン】… ¥150
- つぶつぶとうもろこしの
【コーンパン】… ¥140
- くるくるまがね
【ソーセージパン】… ¥160
- ビターチョコの
【チョコパン】… ¥160
- グレープフルーツとたっぷりのカスタード
【フルーツパン】… ¥160
- ハハソースの
【ハムチーズオニオン】… ¥150
- 小さくまるい
【ピッコロ】… ¥50
- オリーブオイルとオリーブの実
【フォカッチャ】… ¥140
- あまい おいしい
【モンパン】… ¥150
- カスタードとレーズンの
【レーズンロール】… ¥70
- 手づくりのつぶあん
【あんぱん】… ¥150

インフォメーション

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スレスレットをつくりませんか?～

- ◇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)
すてきなス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。

《講師のご紹介》『アトリエひろこ』主宰 平岡弘子(多摩市在住) 文部科学省認可(財)日本余暇文化振興会 ビーズスキル認定習得 ビーズ歴20年 2003年よりビーズ講座開講。現在、バルテノン多摩・貝取アトリエを拠点に、多摩地区を中心とした出張講習などで活動。

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



お好みのストーンやビーズを選び、伸縮性のあるゴムに通してスレスレットを完成させます。運氣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下さい。

BOOKのご紹介

漢字も語彙も楽しく学べて「脳トレ」にも最適!

大好評!!

みんなの漢字

全国47都道府県のグルメ・名産品が当たる! 11月号 10月2日発売
懸賞 漢字パズル29問 定価480円(税込)

『みんなの漢字10月号』を10名様にプレゼントいたします。ご希望の方は裏面の応募用紙またはHPよりお申込み下さい。応募多数の場合は抽選となります。

所長特別プレゼント! 応募★NO.1

※ 抽選に外れた場合でも購入を希望される方は別途お知らせ下さい。

一、開業80周年を迎える『上高地帝国ホテル』での昼食付バスツアーには満席のご予約を頂きありがとうございます。また、爽やかな秋の一日、お天気に恵まれますように…。
二、8/31は『やさいの日』、具体的な野菜の摂り方が書かれた朝日新聞の全面広告はインパクトがありましたね。野菜を炭水化物より先に食べると、血糖値が急速に上がらず、インスリンの分泌が抑えられ、血糖が脂肪に変わりにくいです。
三、☆食事は一口30回以上噛んでゆっくり食べる。
四、☆全ての食事を12時間以内にとる。
五、☆人の生体リズムは約25時間、朝の強い光を浴びて夜更かしの方に1時間ずれた体を元に戻す。etc…
六、悪玉コレステロールを減らし、ダイエットにも弾みをつけたいものです。(笑)
所長