タイトル獲得は逃した

グの能力は自分のストロ

ていう後悔が出ない試合 あしなかったんだろう』っ

柏市内のお弁当店で20

店長の清水浩二さんは、

「スピードやカバーリン

ングですが、『自分の良さ

を増やしたいなって、今年・年以上の経験を積んでき

会(柏市)の門を叩いた。

ている。

ダやおかずの他、ビネガ

糀を使った手作りサラ

顔を見せる。

度お越しく

、ださい」と笑

クオリティだ。

いというのもうなずける 広がる。並んでまで食べた い鶏肉の旨味が口の中に しつつも驚くほど柔らか う食感のあと、弾力を残

待ちしていますので、ぜひ

ごちそうをご用意してお

に良いもの、美

美味しいプチ・安全で身体

ような、安心・

般社団法人日本糀文化協 いものがあるのでは」と、一 た調味料よりももっと良 水さんは「今まで使ってい

りのからあ

り美味しく 使用し、よ

栄養たっぷ

げを目指し

何度でもボールを弾き・ピで作り上げたからあげ

たベテランだ。独自のレシ

を出そう』というよりは

は

無理をしない。できるこ

えてくれるので助かってい も感じたことを丁寧に伝 ます。スタッフのみなされ

ものなのだろうか。

選手の思考はどのような

う気持ちです。『…何であい門店。
試合はしたくないっていいオープンしたからあげ専試合はしたくないっていいオープンしたからあげ専

- スタイルを支える大南

を総括してもらうと、大

南選手は少し口籠もった。

分はCBなので、『セーフ 準を優先しています。自 とをやる』っていう判断基

つく。我々は今季もまた

すぐに立ち上がり食らい 返し、たとえやられても・・

を目当てに来店するファ

らかくなり、旨味やコク

つけこむことで肉質が柔 方などを一から学び、糀に 発酵のしくみや糀の作り

あげ」は、ニンニク醤油味

定番の「もも肉のから

もアップした「発酵からあ

類。黄金しょうがを効かせ とあっさりしお味の2種

| 2倍使用し、更に2時間

(全5種類、1個100

0 4

7

7

2 7

「自家製ディップソース」 からあげにつけて楽しむ ードリンク、自家製甘酒

松戸市殿平賀

82番地

■しあわせの

からあげキ

(取材・文=松原美穂子)

よう自家製糀をもも肉の

パサつきを感じさせない た「ムネ肉のからあげ」は

が評判を呼び、からあげ

アップを感じさせる1年 進出。新天地でのステップ え、ルヴァン杯では決勝戦 が、リーグ戦は7位で終

温泉通も納得の充実度!

南柏天然温泉すみれ

家族でゆったりたっぷり楽しめる

流山市向小金1丁

 \exists

■南柏天然温泉すみれ

がら、チームとして結果 を出す。自分は、自分のパ いうプレーを突き詰めな ティに。失点を少なく』と フォーマンスよりもチー ムの結果を優先するタイ れることだろう。 大南選手の勇姿に魅了さ (写真・文=神宮克典)

呂と5種類の岩盤浴、よ

源泉かけ流しの露天風

個人的におすすめした

|が設置され、本格的なエ

スプレッソなどが何と飲

無料駐車場184台

の第3木曜日

の「ファイテン炭酸泉」な もぎ泥塩サウナ、日本初

> ナ」。ハーブの女王とも呼 いのは、「よもぎ泥塩サウ

み放題!

ハンモックやハンギング

平日:大人780円、子

ども380円



公式

温泉すみれ」が、国道6号 せた温浴施設「南柏天然 ど、最新の設備を充実さ

ノだと思います」

の一方課題も明確になっ

てきてしまった。だが、そ 場には大きな後悔を置

それが故、新国立競技

まるで温泉旅館のような佇まい

は自己最多タイとなる22

ソルでのデビューシーズン

大南拓磨選手。柏レイ

ビロ磐田から加入したD

2020シーズン、ジュ

自分としてはルヴァン

果を残して、チームや周

選手は試合に出て、結

試合に出場し上々の1年

くあります。決してネガテ

たよな…』という思いが強 感じていて、『もっとでき が1番不甲斐なかったと 杯決勝での自分のプレ

れからさらにレイソルの

中心選手になっていくた

ですから、最低限のことは りの信頼を得ていくもの

できたとは思う反面、こ

となった。在籍2年目を

迎えるチームについて大

けど、何よりも最初に『改

ィブなものではないです

善点』を挙げてしまいま

と自信を持つべき場面も

ップをとるべき場面やもっ

カフェブランド「COST

松原美穂子

には、ヨーロッパ最大級の

(取材•文=

CAFFEE」のコーナー

めには、自分がリーダーシ

増えてくるはずなので、メ

南選手はこう話す。

「チーム全員が勝利に

練習から質も高いですし、

ニックを持つ。近代的ディ

速く柔らかい抜群のアス

自分はもう『若手』じゃな ンタル面も成長しないと

ト能力と非凡なテク

いんで」

サイズに恵まれ、強く

かっていくチームなので、 る』という同じ方向に向 貪欲で、『タイトルを獲

す。仲は良いですけど、紅 高め合う一体感がありま

白戦ではバチバチしてい

手に魅了されたサポータ

は多いはずだ。そのプレ

勝利に貢献して、タイト

JR北小金駅から徒歩

酵食品に興味があった清

田)などを ネ醤油(野

開業するにあたり、発

山)、キノエ

コージメンの愛称で親しまれる店長の清水浩二さん

ワッと漂い、ひと口かぶり

うくとカリッ、ジュワッとい

瞬間、しょうがの香りがフ

増え、毎日の食事の支度「コロナ禍でおうち時間も

増え、毎日の食

火曜、 定休日:

が大変だと思

います。

当

店では食卓が幸せになる

からあげを口に近づけた

ひとつ5%ほどもある

を務める西めぐみさんはのデザインやお店の広報

11 時 ~

18 時 30

分

月曜、

第二·第四

17時~20時 業時間:平日

時

14

みりん(流

開幕から試合に出て

でいくかのような大南選 フェンダーの理想像を地

そして、もう一度。

からあげキッ

り、万上本

わせの

料も全て国

糀以外の材 げ」を考案

の掛けようだ。

以上漬け込むという手間

円)も人気。

8

産にこだわ

て良い関係だと感じて

自 家

が心地よく、身 体の芯から温ま ーっとした熱さ

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・沿い、アクロスプラザ流山 隣にオープンし 源

間です。

岩盤浴ゾーンでは何と

ストレッチで有名な 一飯炊処ひかり」、肩甲骨 満たされながら泥パック 効果大!よもぎの香りに えやむくみに悩む女性に ばれるよもぎは、特に冷

でツヤツヤに…。至福の時

常時100種類のメニュ 憩所の「ゆったり広場」 スした時間を過ごせる休 チェアが置かれ、リラック

が楽しめるお食事処

りチームの結果」―。 「自分のパフォーマンスよ

を加工・循環は 100%、温泉 切せずに楽し 泉 リュ」がおすすめ!定刻に いっても「熱風オートロウ

してあり、ジワ 湯」は、43度~ める「源泉あ 度と高めに設

なるとサウナ内の熱した

石に自動で水が注がれ

ン。ぜひ試してみてくださ 楽しめ、新陳代謝もアッ スに来たような臨場感も 音楽と共に熱風と蒸気が いね。また、休憩スペース プ!熱くなりすぎたら 吹き荒れます。ライブハウ 「氷碧の間」でクールダウ

岩盤浴LaViola」 てください。

できない今だ を味わいにぜ からこそ、近 場で旅行気分 だくさん。 自由に遠出

ひ出かけてみ

る設備が盛り



スして楽しめ

大瀬 由生子

※トンカツとキャベツの組み合わせは、

全国書店にて

○岩盤浴利用620円

土日:大人900円、子 土日共に100円 ※3歳以下の幼児は平日 ワンポイントアド

ども480円

キャベツ

定休日:3・6・9・12月

キャベジン▶胃や腸の粘膜を丈夫にしたり、荒れてしまった胃壁を整えたりし る抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や 治療に非常に高い効果があるそう。

(最終受付23時)

ビタミン C▶ - 日に必要とされている量の約40%含まれています (100g 中 41mg)。 コラーゲンを作るために必要な 栄養素で、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

ビタミン K▶血液を固めて止血するのを手助けする栄養 素です。ほかにも骨を丈夫に保つために必要不可欠な

食物繊維▶100g あたり 1.8g 含まれています。特に不 溶性食物繊維が多く含んでいます。 ジアスターゼ▶含有量は大根より多く、でんぷん分解酵

素で、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや、胸やけな どに効果があります。 ●キャベツの芯●

嫌いな人や、捨ててしまう人も多いキャベツの芯には、栄 養がたっぷり含まれています。丸まっている葉の部分とキャベツの芯を比べると、 カリウムやリンの含有量が約2倍であることが研究で明らかにされています。 回線回

※状況により実施日時に変更がある場合がございます。 55ぽーと柏の葉 北館 3F まちの健康研究所「あ・し・た」 大瀬先生の食のミニ講座開催。 詳細はホームページで♪



贅沢な源泉かけ流しを堪能できる露天風呂

▼マイエット効果のり!! UF十つ

キャベツ…大 1/2 玉 (500~600g) 塩こうじ…大1 酢…200~300ml 保存用袋…2枚(2つに分けて作るとよい)

- 作り方 ①キャベツは洗って干切りにする。 ②ボウルにキャベツと塩こうじを入れて、 キャベツがしんなりするまでよく混ぜる。 ③保存袋に②を入れて、酢を注ぎ入れ、 空気を抜いて袋を閉じる。

キャベツを食べる事でトンカツの脂っぽさて 毎食、食事の初めに食べるとよい。 ※取り出す際は清潔な箸などを使う。

※漬け汁も一緒に食べましょう。(残った漬け酢 は、キャベツを漬けるのには再利用しないで) 好評発売中!!

書籍「食べる米ぬか健康法」 著:大瀬由生子

④半日から一晩漬ける。

字大門付 ク 内) 近隣に駐 65 車 場有((殿平

※「東葛まいにちを見た」 1ナビパー 賀

というお客様に「自家製デ

ント(唐揚げ各種、 2021年3月末 が対象。有効期限 お弁当ご購入の方

もも肉のからあげは3個360円

旦