

美味しいもの発見！ 野田市関宿をPR

一期一会の販売会 開催!!

野田市関宿城博物館に訪れる人や、サイクリングロードを利用するサイクリストに向けて、地域産品の販売を行い、関宿地域をPRする「一期一会の販売会」を開催!!



関宿城博物館前駐車場にて開催時の様子

「一期一会の販売会」は、野田市関宿城博物館に訪れる人や、サイクリングロードを利用するサイクリストに向けて、地域産品の販売を行い、関宿地域をPRする「一期一会の販売会」を開催!!

「一期一会の販売会」は、野田市関宿城博物館に訪れる人や、サイクリングロードを利用するサイクリストに向けて、地域産品の販売を行い、関宿地域をPRする「一期一会の販売会」を開催!!

見ていてほっこり 柏出身のチャンプリン!!

柏出身のチャンプリン!!

『ぽふおーまーまめ』さんは、言葉を使わず視覚的に笑いを誘う、ちよっぴり不思議で、くすつと笑えるパフォーマンスを披露し、若手で注目されている。パフォーマンスを始めるきっかけとなったのは、大

「大学生の時、機会に恵まれていて、ジャグリングサークルと大道芸団体、両方に所属していました。パフォーマンスをやる上で、

見せ方や表現が大道芸団体の方が自分の求める形だったので、そちらを続けることに。大道芸団体に



笑顔がステキな『ぽふおーまーまめ』さん

パフォーマナーになったきっかけを語った。『パフォーマンスをする前はなんでも標準的で、特技と言えるものがなかったが、初めてパフォーマンスを披露した時に、見ていた人が評価を投げ銭と

「レジン・紙袋など、身近な物を使いつつ、アドリブ部分もあるけどベースは同じ。ジャグリングだけでは出来ないパフォーマン

「パフォーマンスをはじめたから、いろんなパフォーマーさんの存在を知り、その中でも赤鼻をつけていないクラウンさんの存在が衝撃的で影響を受けた。今のパフォーマンススタイルになつてゐるんです。クラウンと名乗ってないのは、リスベクトが大きすぎて名乗れないんです」とも話してくれた。



ぽふおーまーまめ ホームページ

みんなで柏を キレイにしよう!!

ひろえば街が好きになる運動

参加賞あり!

5月4日開催



昨年11月開催時の様子

柏駅西口周辺のゴミ拾いをして、街をきれいにするイベント「ひろえば街が好きになる運動」が開催されます。

日時:5月4日(火・みどりの日)
10:00~14:00(雨天中止)
受付場所:柏西口郵便局前テント

※事前予約等はありません。当日受付テントにて検温、手指消毒をして頂いた後、使い捨てビニール手袋とゴミ拾い用トングをお渡しします。持ち物は特にありませんので、マスク着用の上、お好きな時間にご参加ください!

主催:あさひ通商店会
共催:JT日本たばこ産業(株)
協力:毎日新聞社・柏ウェストサイドフェス実行委員会

やってみよう! 簡単便利 QRコードの読み込み
ご自身の携帯 (iPhoneやAndroid) でカメラを起動して、QRコードにかざすだけ。これで読み込みが完了します。読み込みが完了したら、QRコードを読み込んでください。

第48回 しあわせレシピ

ヤンソンさんの誘惑風 じゃがいもとアンチョビのパン粉焼き

●材料
じゃがいも...2個 玉ねぎ...1/2個
アンチョビ(オイル)...4枚 牛乳...150cc
パン粉...大2 パター...大1/2
粉チーズ...大1 胡椒...少々

●作り方
※オーブンは200℃に予熱しておく。
①じゃがいもは太めの千切りにし、玉ねぎはうす切りにする。アンチョビは2cm 角くらいに切る。
②フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め透き通ってきたらじゃがいもをいれ、牛乳とアンチョビを加えて沸騰するまで煮る。火を止め胡椒をふる。
③耐熱皿にバターを塗り、②を入れ、その上にパン粉をふる。
④200℃のオーブンで約30分焼く。こんがり焦げ目がつけば出来上がり。



●じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。その量はホウレンソウやミカンと同じ位。しかも、じゃがいもの中のビタミンCは、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいのです。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

●じゃがいも 100g あたりには、カリウムが 410mg 含まれています。カリウムはナトリウム (塩分) を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

●食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類ありますが、じゃがいもにはどちらも含まれています。

●じゃがいもの芽の部分や、緑色をした皮の部分にはポテトグリコアルカロイド (PGA) という物質が含まれており、これは非常に有毒な成分です。取り除いて使いましょう。

※状況により実施日時に変更がある場合がございます。最新の情報はホームページをご覧ください。
5/5(土)と6/5(土)の2回、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。



書籍「食べる米ぬか健康法」
著:大瀬由生子



好評発売中!!
全国書店にて