

青いほすと

発行元/株式会社青いほすとHD 発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内
[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [青いほすと編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.529

2013.11.29 (fri)

毎月2回(中旬・月末)発行

ハーブチキンのソテー

【材料】

- 鶏もも肉…2枚 ●ピュアオリーブオイル…40g ●白ワイン(なければ料理酒)…30g
- ニンニク…2~3片 ●塩・こしょう…適量 ●ハーブミックス…適量 ●カットレモン…適量
- パセリ…適量 ●サラダ(付け合わせ用)

【作り方】

- ① 鶏もも肉の余分な油を取り半分にする。
- ② パットにピュアオリーブオイルを半分入れ、塩・こしょうをした鶏肉を並べる。
- ③ 残りのオイルを肉にかけて白ワインを振りかける。
- ④ ハーブミックスをまんべんなくかけてスライスしたニンニクをのせて一晩置く(漬けることにより塩味が肉の中まで入る)。
- ⑤ 熱したフライパンで皮目から中火で焼き、焼き色が付いたらひっくり返し弱火にして中まで火を入れる。
- ⑥ 少し斜めに包丁を入れ肉をカットして、こんもり盛ったサラダの手前に盛り付けてカットレモンとパセリを飾る。



レシピ提供/ 輪島 美恵さん
ピストロパン料理長



ワンポイントアドバイス
皮をパリッと仕上げるには、しっかり焼き色が付くまで肉を返さない。ハーブチキン唐揚げ入りオードブル予約受付中。

ピストロパン

11:30~15:30 (LO/15:00)
17:30~21:30 (LO/20:30)
木曜休 P有
●富岡1-24-6 ☎45-3300



ホタテと茄子のカキソース炒め

【材料】

- ホタテ貝柱…4個 ●長茄子…1本 ●パプリカ(赤・黄)…各1/2個 ●アスパラ…2本
- 葱・生姜(荒みじん切)…各少々

- 合わせ調味料
- 醤油・酒・オイスターソース・中華スープ…各大きじ1 ●砂糖…小さじ2
 - 胡椒・旨味調味料…各少々
 - ※サラダ油・胡麻油…各適量

【作り方】

- ① ホタテを3等分の薄切りにしてさっとボイルする(熱湯で2~3秒)。
- ② 茄子は縦目に皮をむき乱切り。アスパラ・パプリカも乱切りにする。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、茄子をさっと色付く程度に揚げ取り出す。アスパラ・パプリカもさっと油通しし、よく油切りする。
- ⑤ ④鍋にサラダ油を少々入れ、葱・生姜を軽く炒めて香りが出たら、材料をすべて入れ、③の合わせ調味料を加えて手早く炒め返す。炒め過ぎないように調味料が絡む程度でよい。
- ⑥ 仕上げに胡麻油を適量加える。



レシピ提供/ 花田 勝彦さん
チャイナダイニング鳳凰料理長



ワンポイントアドバイス
材料はイカ・エビ・肉や季節の野菜など好みのものでOK。にんにくや鷹の爪、豆板醤を入れてアレンジしても可。

チャイナダイニング鳳凰

11:30~15:00(LO/14:30)
17:00~22:30(LO/21:30)
水曜休 P有
●桔梗町418-110 ☎84-6004



特別企画

プロに学ぶ
ちよつと素敵な
おもてなし料理

年末年始のお客様のために
マスターしたい料理の技:



洋梨のカタラーナ風パイ

【材料】

- 洋梨缶…1缶 ●生クリーム…200cc(1パック)
- 卵…1個 ●卵黄…1個 ●砂糖…大さじ1
- バニラエッセンス…数滴
- 冷凍パイシート(20cm四方)…1枚
- ※あればアプリコットジャムや粉糖

【作り方】

- 21センチのタルト皿に厚さ2ミリにのした冷凍パイシートを少し大きめに乗せる。
- オーブンを230度に温める。
- ①にスライスした洋梨缶を敷き詰める(シロップはよく切っておく)。
- ボールに洋梨缶とアプリコットジャム以外の材料を混ぜ合わせ③に流し込みオーブンで20分～25分焼き色がつくまで焼く。
- 型から外して完成(アプリコットジャムがある場合は、水で薄めて煮詰めなおした後、刷毛で塗る)。

ワンポイントアドバイス
洋梨缶の他に桃缶などでも美味しくできます。冷めた後に粉糖をふるのもオススメ。



ザランドオブドリーミング
10:30～18:00
日曜、祝日休
P有
●大縄町24-16 ☎41-3006



レシピ提供/輪島 美哉さん
ザランドオブドリーミングオーナー



サンマとブロッコリーのリエット

【材料】

- サンマ…2尾 ●塩…適量 ●こしょう…適量
- エキストラヴァージンオイル…適量
- A [●ニンニク…1片 ●ローズマリー1本
- エキストラヴァージンオイル…適量
- ブロッコリー…1/4個 ●ジャガイモ…1/2個
- B→ ●バジル・にんにく…各適量(みじん切り)

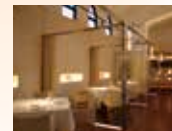
【作り方】

- サンマに少しきつめに塩をふり、冷蔵庫で約30分置く。その後、流水で洗い、しっかりと水気を拭き取る。Aに1時間浸ける。香りがついたらフライパンにオリーブオイルを入れ強火で焼き、ほぐす。サンマが加熱の場合は、しっかりと火を入れる。
 - ブロッコリーは柔らかめに塩ゆでし、しっかりとつぶす。ジャガイモも同様にゆでてしっかりとつぶす。
 - ①、②、Bをよく混ぜ合わせ、味を整える。
- ※お好みでバゲットを添える。また、魚はサンマのほかにサバやイワシでも美味しくできます。

ワンポイントアドバイス
ジャガイモでつないでいる料理なので、ジャガイモはしっかりとつぶすことが大事です。



Le climat HAKODATE
11:30～15:00(LO/14:00)
17:30～22:30(LO/20:30)
月曜休 P有 予約がおすすめ
●元町29-15 ☎76-6676



レシピ提供/関川 裕哉さん
ル・クリマシエラ



生ハムと季節野菜のペペロンチーノ

【材料】(2人分)

- パスタ1.6mm…180g ●にんにく(みじん切り)…1片
- とうがらし…1本 ●オリーブオイル…大さじ4
- 生ハム…適量 ●季節野菜各種…適量 ●塩…適量
- ブラックペッパー…適量

【作り方】

- フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしを入れ、弱火でにんにくの香りが立つまで炒める。同時にパスタを7分間ゆでる。
- にんにくがキツネ色になったらパスタのゆで汁を加え、火を止めてから塩を加えて味を調整。
- ゆで上がったパスタを加える。この時、汁気が足りなければ足す。
- 皿に盛り付け生ハムと季節野菜を乗せ、オリーブオイル(分量外)とブラックペッパーをふりかける。

ワンポイントアドバイス
基本のペペロンチーノができれば具材を変えてもおいしくできます。具材をアレンジするとレポートリが増えます。



レストラン ナナババ
11:30～15:00(LO/14:30)
18:00～21:30(LO/21:00)
木曜休 P有
●富岡町3-9-1(2階) ☎43-7788



レシピ提供/池田 洋二さん
レストラン ナナババオーナーシェフ



秋鮭と白菜のロール蒸し イクラパテト館

【材料】

- 秋鮭切身…200g ●白菜…葉の大きな部分3枚
- いくら醤油漬け…30g ●じゃがいも…1個
- かつおのだし汁…適量 ●生クリーム…大さじ1
- 塩・こしょう…少々

【作り方】

- 鮭の切身を1センチの厚さに切り分け、薄く塩・こしょうをふる。白菜の芯を薄くして概ね均等な厚さになるようにし、さっと湯かく。
- 両方の水気を切り、白菜と鮭をラップに敷いて巻いたものを丁寧にくるんで蒸し器へ。蒸し時間は中火で20分、蒸しすぎるとパサパサになるので火加減に注意。
- ソース作り。いもを茹でて裏ごしし、生クリームでマヨネーズ程度の固さにのばす。
- 餡作り。かつおだし、塩、薄口醤油を混ぜて濃い目のお吸い物程度の塩加減にし、水溶き片栗粉で餡にする。
- ③のじゃがいものソースを器に敷き、②の蒸した鮭を輪切りにして乗せる、その上から④の餡をかけ、いくら醤油漬けを添えて完成。

ワンポイントアドバイス
味の加減はいくら醤油漬けが決め手になるので、餡の塩加減はいくらとのバランスを考えて決定するのがポイントです。



和食居酒屋 醍醐
17:00～24:00(LO/23:00)
日曜休 P無 予約可能
●本町21-1 ☎54-3313



レシピ提供/川嶋祐輔さん
和食居酒屋 醍醐 代表



やつぱ浪人生は「生」授業でしよ!

予備校・第一ゼミナール

『第一ゼミナール』石田清塾長は道南唯一の全日制予備校です。...



石田塾長による講義の様子

今年在籍の生徒は10月のセンター模試において、第一志望校の合格判定A、Bがすでに全体の70%を超え、特に英語平均点は全道ナンバーワンとなっています。

また、懇切丁寧、親身の担任・恵理子先生は特に女生徒の人気、信頼が絶大！...

温泉旅館で楽しい忘・新年会を

きこない温泉旅館のとや



温泉旅館でのんびり過ごす忘・新年会はいかが？...



の良さが自慢の温泉の日帰り入浴(大人400円)も人気があります。



木古内町字大平202番地にある「きこない温泉旅館」...

対談 DAN

朝市・ベイエリア間の魅力向上



岩塚 晃一 株式会社新幹線観光コンベンション協会代表取締役...

(青) 北海道新幹線開業に向けて、函館朝市からベイエリアまでの魅力を向上する計画があるそうですが？

初めて歩く函館の道になるケースも多いと思います。...



青山 慎司

て、自分が出張などで都市に行った時のことも考えるようになりました。

道南イベントガイド 各イベントの詳細につきましては、主催者にお問い合わせください。

生誕110年 三岸好太郎展

11月23日(土)~1月19日(日)午前9時30分~午後5時(入場は午後4時30分迄)...

陸上自衛隊駐屯地

2013クリスマス・コンサート

12月14日(土)午後6時30分開演 演奏/北部方面音楽隊...

『しかべのスケツだよ!』フェスタ!!

12月15日(日)午前11時~午後1時 三平汁無料サービス...

2013はこだてクリスマスファンタジー

12月1日(日)~25日(水) オープニングセレモニー...

みちのくプロレス

東日本大震災チャリティー大会

12月7日(土)午後6時30分試合開始 ザ・グレート・サスケ...

青ぽの目

五稜郭まちなか大学

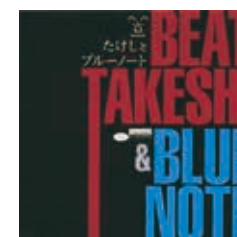
ある朝、通勤中の車のラジオから、レッドツェッペリンの「天国への階段」が流れてきた。

五稜郭まちなか大学... 朝市・ベイエリア間の魅力向上... 温泉旅館で楽しい忘・新年会を...

伝わりやすいから

自分を表現したい時、自分の気持ちや考えを誰かに伝えたい時、それを歌詞にして、メロディーにして、1つの作品として聴いてもらうことができる。

世の中には色々な表現方法があるけれど、音楽はその中でも1番だと思う。映画もいいけど、他の人間が入り過ぎてたくさんの人間の想いも混じってしまう。文章もいいけど、そのまま過ぎるし表現しきれないような気がする。でも、ラーメン職人は、麺の硬さやスープの深さで自分を表現し、ダンサーはその動きで言葉以上の何かを伝える。絵を描く人も、絵でしが出来ない表現がある。しかし!



「たけしとブルーノート」(3200円)

でもやっぱり、音楽が1番だ!

今月のオススメ1枚目は「たけしとブルーノート」。2011年に発売され好評だった「たけしとジャズ」に続く、北野武が選曲したジャズコンピレーションアルバムの第2弾。今回は名門ブルーノート・レーベルからの選曲で何気に「ビートたけし」選曲と変えているが(今回は北野武)、独断と偏見で選んだ楽曲に対して、必ずあーだこーだ言われるだろうと、本人も覚悟しているようだ。夜盤と昼盤の2枚組で、たけちゃんの名曲「浅草キッド」を青山テルマがジャジーに歌ったボーナストラック入り全25曲。

もう1枚は、ポール・マッカートニー「NEW」。今年71歳のポールの6年振りのロックアルバム。11年振りの日本ツアーもあったり、異常に現役感が漂うポール。元気すぎ。ロック・レジェンドにして、タイトルに「NEW」とは「どんだけ〜」だが、ちょっとひねくれたポップソングも健在で、ビートルズファンもそうでない人も楽しめるハイクオリティーでポピュラーな作品。やっぱスゴイ! 全15曲。



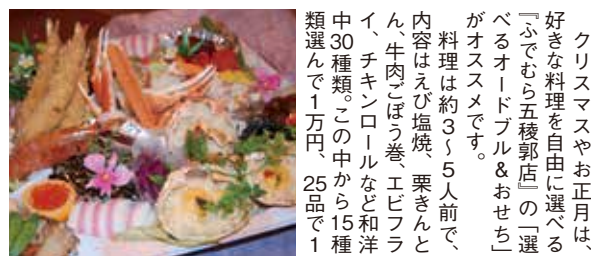
ポール・マッカートニー「NEW」(2600円)



【筆者】白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525

好きな料理を自由に選べてとってもお得!

ふでむら五稜郭店



クリスマスやお正月は、好きな料理を自由に選べる『ふでむら五稜郭店』の選べるオードブル&おせちがオススメです。料理は約3〜5人前で、内容はえび塩焼、栗きんとん、牛肉ごぼう巻、エビフライ、チキンロールなど和洋中30種類。この中から15種類選んで1万円、25品で1万5千円、30品+αを3段重に入れて2万5千円のところ2万円。料理は好きなものを好きなだけ組み合わせることができるのが嬉しいところ。今年はズワイガニをプレゼント(太っ腹企画1)。さらに、海鮮寿司は10貫2千円を注文するとイクラ、ウニなど10種類のネタからお好きな5貫をプレゼント(太っ腹企画3)。

創業88年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイスで多くの支持を得る、「テレビCMでもおなじみの」「小野寺住設」から、人気の洗浄便座をお得に購入できるお知らせです。

パナソニックの「ビュティ・トワレ」は、手軽なお手入れで快適に使えること、人気を集める機種。継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルを採用し、清掃する時はスイッチひとつでノズルが出てくるので定期的なお手入れが簡単。さらに、使用前、使用後、立ち上がり後の3回、自動でノズルを洗浄するほか、本体の脱着もワンタッチで



汚れにくいからキレイが長持ち、パナソニック洗浄便座をお得に

小野寺住設

隅々までお掃除できるから手軽に清潔を保てます。そして、ほとんど全ての便器に対応しているのも安心して交換できるポイント。気になる価格は、工事費込みで通常78000円のところ、先着30台に限り28000円! お得に最新の便座へ交換できるチャンスなので、この機会にぜひ。

このほか、小野寺住設ではポイラーの点検も行なっています。点検料3000円、掃除(整備)料は5000円から、各メーカー対応可能。トラブルが起きてからでは手遅れです。本格的な冬の前にポイラー点検をおすすめします。

●美原1・22・9(本社)「フリーダイヤル」0120・7550・7500

駅弁屋さんの宅配おせち、予約受け付け中!

年末は家でゆっくりと過ごしたいという人におすすめなのが、「練みがき弁当」でお馴染みの「函館みかど」が作る2人用のコンパクトな宅配おせち。「食べなれたおせち」をテーマに、家族の安全と健康、繁栄を願う定番のおせち料理はもちろん、駅弁で使用している練(にしん)や、いか飯など「函館みかど」らしいおかずを、お重いっばいに一つひとつ手で詰め込む、高級感の中に親しみやすさも兼ね備える逸品です。今年5千円の

雅(みやび)、1万円の宴(うたげ)、という2タイプを用意していて予算に合わせて



宴(うたげ) 10,000円

選べるのも魅力。1万円の「宴」は、ロブスターやアワビなどの高級食材に、伊達巻や栗きんとんなど定番料理も盛り込んだ二段重で、お正月の食卓を豪華に彩ってくれます。

●若松町12・13
後5時無休。
「駅弁の函館みかど」予約・注文
☎22・26900

駅弁の函館みかど

日吉町の総合美容サロン「ビリーブ」では「いますぐ痩せたい!」という人からの電話が殺到中!

これまで、様々なダイエットに時間とお金を費やしてきたKさんのダイエットが「ビリーブ」の耳つぽダイエット。代謝が低下し体重が落ちにくい60歳からのスタートで4キロ減、4カ月で10キロ減を達成。その上「痩せたのにたるみ感が出てビックリ」と、Kさん。同窓会では「一番若い!」とも言われたそう。

「高い美容液を塗っても、栄養状態や腸内環境が悪いと肌は美しくならないもの。耳つぽダイエットでは誰でも実践しやすい栄養指導も行うので、腸内環境も整ってきます」とは、セラピストの石垣さん。道外にも顧客を持ち、北海道と東京を行き来する石垣さんが施術する「フラワーエッセンスアロマフラワーシヤル」(120分12600円)は、全国的にも数少なく、心と体が疲れている人におすすめ。現在「ビューティーキャンティーン」につき、ダイエットカウセンシング、耳つぽ体験、リフレク

ソロジーがセットで通常71400円のところ31500円、「アロマフェイシヤル」60分42000円のところ29800円。「青いぼすと見た」で予約を。受付時間は午前10時〜午後6時半、毎週土・日曜日、祝日は午後3時まで。予約制。駐車場有。

●日吉町3・7・38
☎55・68000



函館七飯スノーパーク



もうすぐ雪の季節! 『函館七飯スノーパーク』にとびきりの冬を満喫に行きませんか?

スキーやスノーボード、ウェア等のレンタルや各教室もあるので、初心者でも手ぶらでも気軽に楽しめます。ソリで遊べるキッズパークや暖かいキッズルームがあり、子供も安心。「ちびっこ宝探し」など楽しいイベントも。お得な「早割り1日券」は毎年10月から発売しています。来シーズンの早割りもお見逃しなく。

営業期間は12月14日～3月30日(予定)。ナイターは12月21日～3月9日(予定)。営業時間は平日が午前9時～午後5時、毎週金・土・日曜日と祝前日は午前9時～午後10時。詳しくはお問い合わせを。便利な情報満載のホームページは「函館七飯スノーパーク」で検索を。

●七飯町東大沼666
☎67-3355



(SS) 記者の「夕暮れユル呑み族」

15時開店の大門の隠れたユル呑み店
カフェ&バーLycoris(リコリス)



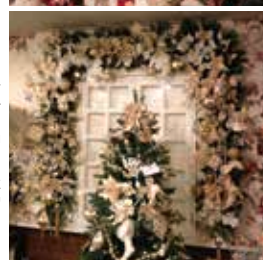
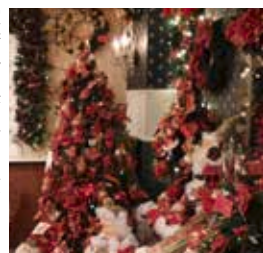
大門の人気ラーメン店「滋養軒」の向かいに位置する『カフェ&バーLycoris』は、滋養軒の昼食客が引けた午後3時に開店する昼呑み店。このコーヒーは生豆から1粒ずつ選別して自家焙煎するというオススメのコーヒーなのですが、このコーナーでは関係なし。今回はバーで呑む日本酒を紹介します。同店で出ている(入荷状況により品切れの場合あり)日本酒は長野の大信州酒造の「大信州仕込み32号」(1杯700円)。このお酒は大信州酒造の人気ラインナップ「仕込みシリーズ」の一角を占める日本酒ですが、非常に希少でほとんど市場には出回らないお酒。昼下がりにバーで一杯やってから大門散策なんていかがですか? 営業時間は午後3時～午前0時。毎週日曜日定休。

●松風町20-1
ライジングビル2階
☎23-9633



「イリュージョン・デコール」のクリスマスフェアには、もう足を運びましたか? 12月25日(水)まで、2階のクリスマスショーームにおいてクリスマスオーナメントを50%OFFで提供中です(一部除外品有)。

フロアいっぱいにはそろえられた見た目も華やかな同店のクリスマスグッズは、定番色の赤やゴールドはもちろん、イリュージョンならではの人気色のピンクや、プラチナなど豊富なカラー展開と、1ランク上を思わせる上質な質感、ヨーロッパテイストの洗練されたデザインで全国的な人気。イリュージョン新宿シヨールームも先ごろオープンし、注目度はますます高まっています。



なお、商品は豊富にそろっていますが、人気のアイテムは早々に売り切れてしまうことが予想されます。お気に入りには早めの購入がおおすすめです。営業時間は午前10時～午後5時。毎週水曜日定休。元町3025 ●五島軒斜め向かい ☎22-1978

イリュージョンクリスマスフェア

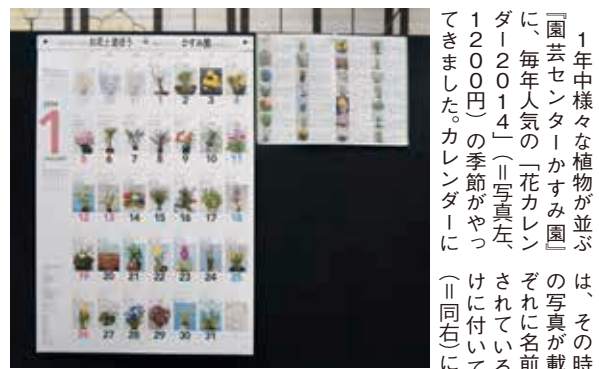
イリュージョン・デコール

年末予約を受付中です
レストラン「イリュージョン」が、年末の各種予約を好評受付中です。
「クリスマスディナー」(写真①)、1人10500円(※写真②のお祝いメニュー、蝦夷アワビと帆立貝のみ、ネ、フレッシュユフォアグラとレパームミースのミルフィーユなど、全8品が楽しめる12月20～25日限定の特別メニュー。また、ローストビーフなど全12品がそろった「クリスマスオードブル盛り合わせ」(写真③)、4人前、10500円)や、海鮮パエリアにオードブル7品がセットになった「パエリア&オードブル」(写真④)、4人前、12600円)などを用意。マロンクリームを

使ったクリスマスケーキ「フッシュ・ド・ノエル」(3650円)、4人前のフルコースが詰まった「フレッシュおせち3段重」(写真⑤)、21000円)ももちろん用意しています。いずれも数量限定。おせちは宅配もできます(送料別)。12月11日までは海外出張でお休みのため、この期間にはFAXで予約を受付けています。



イリュージョン



「お花をよく知り、お花と遊ぼう」
園芸センター かすみ園
1年中様々な植物が並ぶ「園芸センター かすみ園」の写真が載っていて、それに名前と栽培方法が表に、毎年人気の「花カレンダー2014」(写真①) (写真②)の季節がやってきた。カレンダーには、(写真③)に掲げられている植物の写真を載せて、それに詳しい解説が載っている。安心して育てられると好評です。気になる植物が見つかったらぜひ同店に足を運んでみてください。今シーズンは、シクラメン、胡蝶蘭、ポインセチアなど、クリスマス



「来年こそマイホーム建築について計画を進めたい。そんな人にぜひ読んでみていただきたい1冊があります。著書「知らない後悔する家作りの急所」(A5判)は、道南の上ノ国町に本社をもつ「株式会社丸善建設」の久末守代表が自費出版した本。住環境アドバイザーで、住宅建築のプロである久末さんが、これまでの実績を通して執筆したものです。実際に読んだ読者からは「業界のカラクリが分かりやすい」「現場で経験したこと」が書かれていて参考になった」という感想があり、マスコミからも高い評価を得ています。このガイドブックから、無理のない資金計画による、自分のライフスタイルに合った家が見えてくるのではないのでしょうか。今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120-537-444(受付時間/午前9時～午後9時、以降24時間受付)で、FAX0139-552688、または左記Eメールで、「ガイドブック希望」と明記の上、住所、氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので安心してお申し込み下さい。建築相談調査会 株式会社丸善建設 ●松山郡上ノ国町字中須田 915-4 info@danuzen.com ホームページ「函館ホームドクター」で検索 http://www.danuzen.com

人気の家作りガイドブック、本紙読者27人にプレゼント 建築相談調査会・株式会社丸善建設
「来年こそマイホーム建築について計画を進めたい。そんな人にぜひ読んでみていただきたい1冊があります。著書「知らない後悔する家作りの急所」(A5判)は、道南の上ノ国町に本社をもつ「株式会社丸善建設」の久末守代表が自費出版した本。住環境アドバイザーで、住宅建築のプロである久末さんが、これまでの実績を通して執筆したものです。実際に読んだ読者からは「業界のカラクリが分かりやすい」「現場で経験したこと」が書かれていて参考になった」という感想があり、マスコミからも高い評価を得ています。このガイドブックから、無理のない資金計画による、自分のライフスタイルに合った家が見えてくるのではないのでしょうか。今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120-537-444(受付時間/午前9時～午後9時、以降24時間受付)で、FAX0139-552688、または左記Eメールで、「ガイドブック希望」と明記の上、住所、氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので安心してお申し込み下さい。建築相談調査会 株式会社丸善建設 ●松山郡上ノ国町字中須田 915-4 info@danuzen.com ホームページ「函館ホームドクター」で検索 http://www.danuzen.com

いい店 食べ歩き

本格的な広東料理を中心としたメニューが

中国料理 彩風塘 函館店



人気の『中国料理 彩風塘 函館店』。

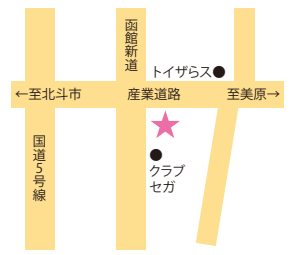
中国料理の中でも広東料理は食材の味を活かしたあっさりとした味わいが特徴。

同店では調理時の油を最低限に抑え、低カロリーでヘルシーと評判です。そんな体に優しいメニューが味わえる「スペシャルランチ」(1260円、ご飯、スープ、サラダ、ザーサイ、デザート、ドリンク付き)は、季節によって変わるメインメニュー6品の中から2品を選び、ご飯とドリンクはおかわり自由という人気のセットです。

そのほか、1品料理も豊富で、食事をした人はドリンクが100円なのも嬉しいところ。個室(要予約)もあるので、子供連れでもゆっくり味わえると好評です。1月末までは、料理8品と飲み放題2時間が付いた「宴会プラン」(5000円〜)もありますのでお見逃しなく!

営業時間は午前11時30分〜午後3時(LO/午後2時半)、午後5時〜午後10時(LO/午後9時半)。第2、4月曜日定休(月曜日が祝日の場合は翌日休)。駐車場有。

●昭和3-31-16 ☎34-7260



CLOSE UP

「縁がなく結婚できない男女上昇中！」

2013年度

「少子化対策白書」では、仕事が忙しかったり出逢いがなかったりで、なかなか結婚できない、生涯未婚率が30年前と比較したところ、男性は2・6%から約10倍の20・14%、女性は4・45%から2倍強の10・61%に上昇していることが分かりました。

「昔は近所の人達が縁談を仲介したのですが、地域の繋がりが薄い昨今では出逢いの場も少ないのではないのでしょうか」とは、1人でも多くの人に良縁を願う「らばーとプライダル」の函館はもとより全国各地に在る独自の我が子に代わっての婚活「親の世話焼き」をサポートしています。全国に登録されている会員の中から、函館で我が子に代わって縁結びに携わることで安心できます。「世話焼き」の両親には、初回面談・サポート料も含めて無料対応。まずは1度試してみることができ、嬉しい企画です。初婚、

独身の我が子に代わって「世話焼き」ませんか？

らばーとプライダル

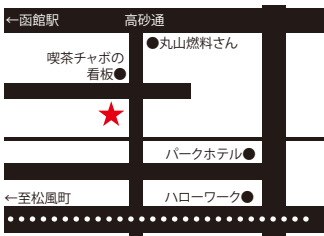


「特に、男性の方は大歓迎です」と米木代表

再婚問わず親身な対応をしてもらえますので、お子さんの将来の悩みなどを相談してみたいかがですか。プライバシー保護のため事前予約をお忘れなく。出張訪問可。受付は午前10時〜午後6時。

●新川町19-8
☎27-0303

http://www.e-ryouen.com



心の代書屋 松田聡がスバリ!



マズ本気
本気と書いてマズ
困りごと、悩みごと
各種相談
1時間半5,250円〜
電話でご予約下さい

行政書士 松田聡 事務所
函館市神山245-21 ☎33-4675

絵手紙

行政書士の松田です。秋も終わりを告げ、いよいよ師走です。年賀状の準備も先月辺りから始められている方もいらっしゃるようです。ついで、子供と熱帯植物園に行った時のこと、「絵手紙教室」をやってみました。絵手紙自体、私自身「縁」ではありませんので、手法や方法は全く分かりませんが、大変興味深かったのです。大変興味深かったのですが、法は全く分かりませんが、何故か「熱帯植物園で絵手紙教室が行われているのか」がほんの数分で納得できました。

植物園には季節に関係なく、題材となる様々な植物が植栽されているからでしょう。絵手紙を書いている方々をそこと適度な距離を保って眺めていたのですが、集中力が最も大切であることを感じました。下絵を描き、色を入れ、文章を創作し、といった連作の作業により得られた結

果、この世で唯無二の著作物になるのです。途中、下絵を描かれていた方がおりましたが繊細そのものです。これに色が入ることを想像すると勝手に期待感が湧いてきます。また、文章はどのようなことが書かれているかは分かりませんが、皆様の平穩無事な表情からさっと素晴らしい文章が添えられていることが容易に察することが出来ます。

もしかすると室内の温度や湿度も影響するかもしれない。その環境を読み、創作されているのなら興味はさらさら湧いてきます。この絵手紙の創作活動は、日頃眠りがちな五感がフルに活かされ、活性化されるのではないのでしょうか。私が絵手紙について自分が想い感じたことを書いたことで、絵手紙の専門家の皆様にはお叱りを受けるかもしれませんが、私も機会があれば是非ともお仲間に加えて頂けたら嬉しい限りです。

Healness & Wealness 238

日常生活に寄り添う作業療法の役割

医療法人社団健和会 大村病院
作業療法主任 大木 晋
●若松町7-16 ☎23-5165 http://www.ohmura.or.jp/



20年ほど前、当時の厚生省機能訓練事業の一環でリハビリ教室の講師を若輩ではありますがさせてください。リハビリとはなんですか?と受講生の皆さんに尋ねると、「血行をよくする」、「家族団らんで食事をする」、「映画を観に行くこと」などの回答がありました。意外に「平行棒」「ウエイトトレーニング」などの言葉は一切きかれず、私は「いきなり作業療法の話をしている」と驚いたことがありました。

私の職業は作業療法士です。リハビリの専門職のひとつです。リハビリの目標は再び社会への適応を促すことです。身体障害の分野では、主に日常生活を営む上で必要な動作の獲得を支援します。「服を着る」「きなり作業療法の話をしている」と驚いたことがありました。作業療法は、自覚性と「魚をさばけるようになる」などの会話を患ったなどの会話をする。趣味の話も時々あります。そして外的圧力が入ると、手入れについての話しもありません。リハビリの目標は生活である。実感が湧きます。生活に密着して、生き活きた生活を送っていただけです。医学は日進月歩だと言われているように、残念ながら寝たまま痛み知らずで歩けるようになり、生活が自立するようになります。ちなみに精神科の作業療法では、病を患っているのが難しいです。理不ば社会に適応することが可能な場合がある。生活を送ろうと工夫することがあります。生活を送ろうと工夫することがあります。

★星占い★

11月29日~12月23日
□提供□
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

牡羊座 3月21日~4月20日生
吉凶混合。運気は旺盛ながら不安定。前半は「全開」成果も多量。後半は「冷静」に。トラブルに見舞われ恐れ、行事は早めに組み込むのが吉。後半風邪や怪我に注意。
牡牛座 4月21日~5月21日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
双子座 5月22日~6月21日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
蟹座 6月22日~7月22日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
獅子座 7月23日~8月22日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
乙女座 8月23日~9月23日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
天秤座 9月24日~10月23日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
蠍座 10月24日~11月22日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
射手座 11月23日~12月21日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
山羊座 12月22日~1月20日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
水瓶座 1月21日~2月18日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。
魚座 2月19日~3月20日生
運気良好。欲張りで見栄張りが思わぬ窮地を招く。甘い見通しが見えぬ。必ず「お断り」が吉。機嫌よく「お断り」を断る。必ず「お断り」を断る。

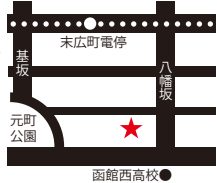
新店舗&リニューアル

まんまるの月夜



「おむすび茶屋と雑貨のお店」をテーマに、市内元町にオープンした『まんまるの月夜』。街並みに調和した可愛らしいピンクの外観。入り口前にはバス停を真似た手作りの看板があり、足を踏み入れる前からワクワクした気持ちにさせてくれます。写真は北海道産の「黒千石大豆」と、「ゆめぴりか」を使った黒千石大豆おむすびと、好きな具を選べる白米おむすび、日替わりのおかず1品、オリジナルのマッシュポテト「北ポテト」が味わえる「おむすびプレート」(味噌汁、ドリンク付800円)。おむすび単品は持ち帰りもできます。そのほか、パフェ、モッフルなど手作りスイーツも用意。雑貨は日用品をはじめ、毎日の生活にさりげなく取り入れたいくなる可愛らしい小物が中心です。初心者向けの「基本を学べる写真教室」も有。営業時間は午前11時～午後5時。毎週木・金曜日定休。

●元町14-16 ☎23-5177



紙上ショッピング

ルイボスティー

南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきた飲み物。南アフリカの限られた一帯に自生する野生のルイボス。

175g入 メーカー希望小売価格3,150円を… 宅配料込3,200円

お申し込み お問い合わせ 株式会社青いぼすとHD TEL(0138)23-5688

ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告

12月17日号

クリスマスプレゼント特集

発行元/株式会社青いぼすとHD

〒040-8605

北海道函館市弁天町20番3号

函館どつく株式会社内

[総務・営業・通販業務・折込業務] ☎(0138)23-5688

[編集室] ☎(0138)27-9210

[FAX] (0138)23-5699

[E-mail] aopos@alto.ocn.ne.jp

[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
	品川 真一郎	Shinichiro Shinagawa
	高松 郁子	Ikuko Takamatsu
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto
DTP&WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記
高校時代の一時期、プロの料理人になりたいと思っただけ料理が好き。特に、自分で釣った魚をさばっている料理を作るのが好き。編集会議で今回の特集の話し合いをして、スタッフから冗談で「編集長も出るよ」と言われて、実はちょっと嬉しかった。(慎)

最近聞いた話では、落ちたトマトから次の年に芽が出て苗に成長するのだそう(もっとも運がよければの話らしいけれど)。それでは、我が庭の落ちたトマトもあえて拾わずそのままにしておくことにした。トマトたちは今、土の上で寒風に耐えながら赤く色づいている。(佳)

舗道でカラスがネズミをいじめているのを目撃しました。カラスにとってはごく普通の行動なのかもしれないけれど、密かにカラス飼ってみたいわあと思っただけでまああのジョックでした。ムリな話かもしれませんができれば仲良くしていただきたいです。(佳)

初秋。大好きな季節を、今年はまだ病院で過ごしました。暫くは空を見ることも忘れていたけれど、と見上げるとやっぱり空は綺麗で、周りには笑いや優しさがありました。函館中央病院小児科でお世話になった先生と看護師さん、一緒に過ごした皆さんに感謝します。(BP)

先日、長崎へ行きました。人生初の九州。長崎市では個人的に好きな龍馬めぐりをし、その後は、炭鉱跡の島で現在は大きく衰退して廃墟化が進んでいる地蔵。地蔵のダイナミックな成跡の風景と静かすぎる夜は忘れられない思い出になりました。(S)

息子の住む遠い土地で大きな地震があり動揺した前回の編集後記その後、息子に連絡がとれ被害がなかったことを知りホッとしました。親の心配をよそにケロっとしている息子。何度も送る私のメールに返信するの面倒くさそう。嬉しいやら、寂しいやら。(芳)

キャバシヤが狭いのでよくテンパっています。そんな時ほどゆっくり座って予定を確認するのが大事。そして頭を整理しつつ手帳が12月終わることに気が付いて結局テンパっちゃって言うね。そうです。結局まだ新しい手帳買ってないんです。急げ。(ま)

みなとまち市民プラザ

読者の声
お知らせ
プレゼント

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りやイベント情報、サークルのメンバー募集などをお待ちしております。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。各情報の掲載につきましては掲載日が限定される場合や、内容によって掲載できない場合もございます。FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。なお、Eメールでのお申し込みは受け付けておりませんので、予めご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ TEL(0138) 27-9210 FAX(0138) 23-5699 [担当/青山]

読者の声
毎日の料理作りの参考に
なりました
9月27日の「いい店食音」に「ベ歩き」の『樹林』のお好んで触ったので今いち感
みプレート早速、食べに行きました。オーナーが好きな物の盛り合わせということで、ハンバーグはジューシーで白身魚のライはサクツとして
9月27日の「いい店食音」に「ベ歩き」の『樹林』のお好んで触ったので今いち感
みプレート早速、食べに行きました。オーナーが好きな物の盛り合わせということで、ハンバーグはジューシーで白身魚のライはサクツとして
9月27日の「いい店食音」に「ベ歩き」の『樹林』のお好んで触ったので今いち感
みプレート早速、食べに行きました。オーナーが好きな物の盛り合わせということで、ハンバーグはジューシーで白身魚のライはサクツとして

お知らせ
幸せかと思えます。そして「弁天町、A・N」
員の方も大変親切で、またおじやましようかなと考えています。おかげさまで、ステキな時間を過ご2013クリスマス・コ
ごすことができました。陸上自衛隊函館駐屯地
青いぼすとさん、シャロー
ムイン2さん、ありがと地2013クリスマス・コ
うございます。一部でカゼ
が流行っているようなので、スタッフの皆さんもお
気をつけてください。ね。北部方面音楽隊による演
奏が行われます。入場無
料で、整理券を12月4日
午前10時から陸上自衛隊
函館駐屯地で配布(1人
3枚まで)。詳細は同駐屯
地広報室☎51-9177
あると、とてもワクワク
します。「今回はご
しそんなのあるかな」と
と主人と話しながら、行
きたいお店を選ぶのが至
福の時です。色々な情報
もたくさん出ているの
で重宝して、くしゃくしゃ
になるまで見られます☆

アルバイト募集

■毎週2回程度、青いぼすとやチラシを配布する仕事です。■収入は月額1~2万円程度ですが、配布地域により異なります■原則として配布地域または配布地域周辺にお住まいの方が対象です。

●募集地域●

新川町 松川町 大縄町 白鳥町
亀田港町 宮前町 八幡町 深堀町
上野町 高丘町 川原町 本通1~4丁目

◆お申し込み・お問い合わせ◆
(株)青いぼすとHD ☎23-5688

応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに
対するご感想もたつぷりとお書きの上、
〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「彩風塘プレゼント」係まで。締切は12月9日。



任意売却について

有限会社アート

不動産の任意売却について、松川町の不動産会社「アート」の高島繁社長にお話を聞きました。

「住宅ローンの支払いが滞ると金融機関から滞納の通知が届きます。以降滞納が続くと、督促状・催促状が届き、それでもなお滞納が続くと、『期限の利益の喪失又は代位弁済』といった難しい内容の通知がきます。『期限の利益の喪失』について説明すると、通常ローンを組むと一括払いではなく支払期限までに分割払いをすれば良く、その分割払いが債務者の利益とい

うこととなります。ところが、滞納により利益が喪失し、債務者が一括払いしなければならなくなった状況が、『期限の利益の喪失』です。そしてこの場合の『代位弁済』とは、保証会社がローンを組んだ金融機関にローンを一括支払いをするということですが、そうなる前に債務者が保証会社に一括返済しない場合は不動産は競売に移行します。しかし、そうなる前にもう少し早く行動していればもっと良い解決方法が見つかることもあります。

早ければ早いほど良いのです。不動産を手放さなくて済むこともあり、また、任意売却という方法もあります。任意売却では、当社が金融機関や保証会社と交渉し、競売には移行せず任意で不動産



を売却する方法です。ほかに債務がある場合は弁護士・司法書士と打ち合わせし、債務の清算を同時に行います。先日、住宅ローンを滞納して私に相談された方から、『住宅を売却して多重債務も精算し、わずかに残った住宅ローンの残債務を支払いながら賃貸のお住まいで暮らしてほしい、苦しい生活から逃れて今は楽になった』というお話を聞きました。1人でも多くの方に、任意売却という方法を知っていただけたらと思っております。住宅ローンを返済していく上で、悩み、心配ごとがありましたら、些細なことでもご相談ください。相談は無料です」

●松川町6-1
44-33020
<http://artcbiz.co.jp/>
北海道知事渡島(区)1035号

成人式、卒業式の衣裳は決まりましたか？ビューティーコンシェルジュAOKI

成人式、卒業式の衣裳は決まりましたか？

みてはいかがでしょうか。

亀田本町・五稜郭駅隣のAOKIビル内にある『レンタル衣裳のAOKI』は、リースナブルな料金と衣裳の豊富さ、経験豊かな代表・青木幸子さん(写真)のコーディネートが評判のレンタル衣裳店です。店内には随時、たくさん

成人式、卒業式当日は、本店にて、着付けと返却を行うほか、成人祭当日、会場となる函館市民体育館のすぐ向かいのホテル雨宮館で着付けと返却を行います。こちらもとても気軽に便利です。また、2015年の成人式の受付もスタートしましたので、ぜひお問い合わせください。



の衣裳を展示していますので、毎日が展示会という雰囲気です。毎週火・金曜日は午後9時まで営業していますので、お仕事帰りにぜひ、足を運んで

生のお子さんの卒業式のレンタル衣裳も好評です。ぜひ、スタッフにご相談を。



青木代表が毎月実施しているお洒落講座も好評で、着物について学ぶ「カルチャーコミュニケーション

テイ・サロン」、洋服ダンスに眠ったままの洋服で素敵なコーディネートを楽しむという「青木幸子の洋装変身おしゃれ教室」は、それぞれキーセット付き500円です。随時参加者を募集中です。ランチやスイーツを楽しむめるカフェもある『ビューティーコンシェルジュAOKI』に、ぜひ一度足を運んでみませんか？



青木代表が毎月実施しているお洒落講座も好評で、着物について学ぶ「カルチャーコミュニケーション

●亀田本町 65・27
【フリーダイヤル】
0120・423295
【携帯電話】
090・2055・5540