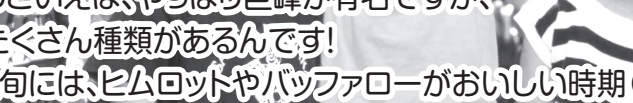


～おいしい！収穫祭にみんなで出かけよう♪～

「東金ぶどう園」8月上旬開園!



入園無料
園内でバーベキューも
楽しめます



ぶどうといえば、やっぱり巨峰が有名ですが、
実はたくさん種類があるんです！
8月上旬には、**ヒムロッド**や**バツファロー**がおいしい時期(^.^)。
下旬になると**巨峰**や**藤稔**が楽しめます。
ぶどうには疲労回復や熱中症予防など、
健康にもとっても良いんです♪
ぶどうを食べて、夏を元気に乗り切りましょう！

東金市松之郷ぶどう組合

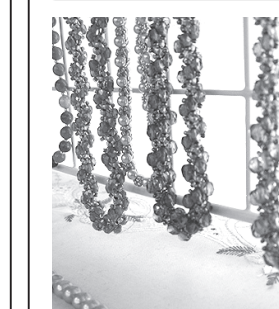


5% OFF クーポン
有効期限：平成28年8月1日～31日
（平成29年3月31日まで）
お得なクーポン券をご活用下さい！
（併用不可）

太鼓沢!

小さなお店が100店舗♪
棚ショップ ぷちUBOX
【棚のオーナー募集中!】
私の作品、セレクト商品を小さなお店で販売しませんか。月額1,000円です。詳しくはUBOXまで。

棚ショップ ぷちUBOX
☎0475(53)1291
11:00~18:00 (月~土)
定休日 日曜、祝日

棚No.25 N4.Valley  手縫いの革小物と革雑貨を製作販売しています。革は使うほどに風合いが増し、馴染んでくる素材です。ひとつひとつの色合いや質感が微妙に違いますので、実際に手に取ってご覧いただけます。他、クラフトバンドを使ったカゴやバッグも製作販売します。これから順次、棚に並んでいく予定ですので、チェックしてみてくださいね。	棚No.1 クララ  真夏のお出かけに、涼しげで軽やかなクラフトテープの手提げバッグはいかがですか？ W石畳編み、六つ目花カゴ編み、アジロ編み等、素敵な色合わせで制作しています。お出かけが楽しくなることまちがいないです。しかもお値段がまだびっくり安値で買い得感いっぱいです。	棚No.33 ネンドあそび  様々なネンドで、お花を中心に作成しています。鉢植えのものや、今回は壁にかけて飾れるタイプも作ってみました。木製プレートにカラフルな薔薇、お部屋や玄関に飾って楽しんでいただけたらと思います。季節に応じて色々な粘土小物を作っていますので、見に来てください。
棚No.62 プリシラ  普段の生活に手作り陶器はいかがでしょうか？ 花瓶、小皿、湯のみ、コップなど、丹精こめて焼き上げ、完成させました。手作りならではの温かさが器から感じられます。また、陶器といっしょにティーマット、サシェ(ポプリ)なども展示しています。どうぞぜひご覧ください。	棚No.53 クローバー  手作りのビーズアクセサリを販売しています。夏は、透き通るアクセサリで清涼感アップ！ 胸元のオシャレを楽しみましょう。ひとつひとつ、丁寧に仕上げています。気に入ったデザインがお目に止まれば嬉しいです。ぜひ、手に取ってお試しください。	棚No.93 ももちゃん  以前もお世話になった「ももちゃん」です。 今回、新たに出店させていただきました。主に、天然石を格安にて販売致します。その他にも、小さなオルゴールや時計、小物類がありますので、ぜひ、見に来てください。お待ちしております。

まいらく

サマーキャンプ 舞楽 参加募集!

夏休みの最後、ダンス宿泊と東金の観光を兼ねたイベントです。この舞楽は、グループによる創作ダンスと小学生から高校生までが一緒に3泊4日の間、集団生活することにより、コミュニケーション能力・表現力・人間性を育てるプログラムです。ダンスの経験のないお子様も参加できます。ぜひ夏の最後の思い出に参加ください。

- ◎開催日▶ 8月21日(水)～24日(土)
- ◎参加費▶ 2万5000円(食事代・宿泊代込み)
※当日キャンセルの場合は全額ご負担いただきます。
- ◎定員▶ 60名(先着順)
- ◎参加資格▶ 小学1年生～高校3年生まで 男女・ダンスの経験は問いません。
- ◎宿泊先▶ 八鶴亭 他
- ◎お申込▶ 東金商工会議所(井坂)TEL.0475(52)1101



健康促進♪簡単レシピ

第16回 ～旬の野菜を食べる～

揚げなす・かぼちゃののりし和え

〈材料の下ごしらえ〉

- ① なすは2cm角の乱切りに、かぼちゃはわたと種を取り2cm角に切る。
トマトも2cm角に切る。
- ② つけ汁をあわせる
大根は下ろし、レモンは汁をしぼる。
あさつきは小口切りにする。

〈作り方〉

- ① 中華なべに油を熱し、かぼちゃは竹串がとおるまで揚げる。なすも揚げる。
- ② かぼちゃ・なす・トマトをつけ汁に入れ、全体にさっと混ぜる。

東金市山口在住 高山 幸子(料理研究家)

||||||| 材料 (4人分) |||||

なす……………4個
かぼちゃ……………150g
トマト……………1個
揚げ油
(つけ汁)
大根……………5cm
レモン……………1個分
あさつき
または小ねぎ…4本
しょうゆ…大さじ2