

生活

豊かな暮らしをデザイン

白山3丁目に歩きをサポートする靴店

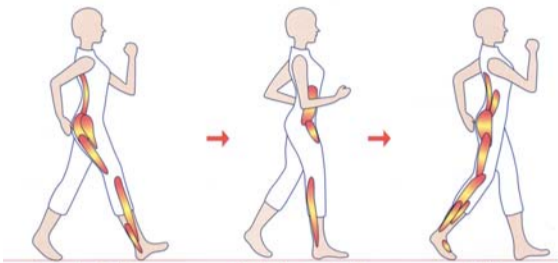
BENESU・UNO

熊本市白山3丁目の「BENESU・UNO（ベネシュ・ウーノ）」では、スニーカーやビジネス用、パンプスなど30種類以上の機能性靴を販売しています。正しい歩きをサポートし、膝や腰の痛みの解消などにつながります。履くだけで体の重心が整うため背筋が伸びますよ。また、足つぼマッ

サーズを店内で実施。体のバランスを整えるほか、自然治癒力を高める効果があります。一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。TEL364-7835



▲女性用の機能性靴。価格は4万円台



▲機能性靴で得られる運動効果

暮らしに役立つ生活情報

歩きをサポートする靴から料理、コミュニケーション講座に至るまで生活に関する話題をズームアップ!! このコーナーでは暮らしに役立つ生活情報をご紹介します。



Enjoy Cooking

ホワイトアスパラガスとあさりのクリームパスタ



◆材料(4人分)

- パスタ(No.12) ... 300g
ホワイトアスパラガス ... 6本
あさり ... 2パック
タマネギ ... 1/2個
オリーブオイル ... 60cc
ニンニク ... 1かけ
タカの爪 ... 1本
白ワイン ... 少量
ブイヨン(固形ブイヨン) ... 1個
水 ... 180cc
生クリーム ... 200cc
パルメザンチーズ ... 30g
塩・コショウ ... 少々
バジルカバセリ(飾り用) ... 適量

◆作り方

- 1 ホワイトアスパラは下ゆでしておきます。ニンニク、タマネギはみじん切りにします。
2 大きな鍋でお湯を沸かし、塩を加えてパスタをゆでます。アリオオリーブを作ります。フライパンにオリーブオイル、ニンニク、タマネギ、タカの爪を入れ、香りが出るまで炒めます。塩抜きしたあさりを入れ、白ワイン、ブイヨン、パスタのゆで汁(少量)を加えます。具が開いたらあさりを取り出します。
3 ②に下ゆでしたホワイトアスパラガスを入れ、少し煮ます。生クリームを加え、茹でたパスタを合わせ、あさりを加えます。塩・コショウで味を整え、パルメザンチーズを加えて混ぜます。
4 ③に下ゆでしたホワイトアスパラガスを入れ、少し煮ます。生クリームを加え、茹でたパスタを合わせ、あさりを加えます。塩・コショウで味を整え、パルメザンチーズを加えて混ぜます。
5 皿に盛り付け、バジルカバセリのみじん切りを散らして出来上がり。

ハローグリーンEVERY九品寺店2階、レストラン・シャルドネの松本シェフが作る旬の食材を使ったアレンジ料理。家庭でも簡単にできるレシピをご紹介します。



八朔(はつさく)の春サラダ



◆材料(4人分)

- 八朔 ... 2個
アボガド ... 1個
ミディトマト ... 4個
モッツアレラチーズ ... 1個
ブーケレタス ... 4枚
生ハム ... 4枚
オリーブオイル ... 少量
レモン ... 1/2個
塩 ... 少々
ブラックペッパー ... 少々

◆作り方

- 1 八朔は半分になり、皮と果実に分けます。
2 アボガドは皮と種を取って角切り、ミディトマトは半分、モッツアレラチーズは一口大に切ります。
3 ボールにオリーブオイル、レモン汁、塩・コショウを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
4 ③に①の果実と②を加えて、あえます。
5 ①の八朔の皮にブーケレタスを敷き、④と生ハムを盛り付ければ出来上がり。

◆材料(4人分)

- 新タマネギ ... 1個
ピーマン・赤ピーマン ... 各1個
早生キャベツ ... 1/8個
新じゃが ... 1個
トマト ... 1個
グリーンピース ... 20g
ショートパスタ ... 30g
ニンニクみじん切り ... 1かけ
オリーブオイル ... 60cc
固形ブイヨン ... 1個
水 ... 400cc
塩 ... 少々
ブラックペッパー ... 少々
クルトン ... 少量

◆作り方

- 1 新タマネギ、ピーマン、赤ピーマン、早生キャベツ、新じゃが、トマトはさいのめ切りにします。
2 鍋にニンニクみじん切り、オリーブオイルを入れ、香りが出るまで炒めます。
3 ②にトマト以外の①を入れ、炒めます。
4 ③に水と固形ブイヨンを入れ、よく混ぜます。
5 ④に塩、コショウを加えて味を整え、①のトマトとグリーンピースを加えて煮込みます。
6 ⑤にショートパスタを加えます。
7 ⑥を皿に移し、クルトンを乗せたら出来上がり。

ミネストローネ



参加者募集! ハローグリーンEVERY九品寺店のレストラン・シャルドネ 松本シェフの料理教室

6/30(水)

ハローグリーンEVERY九品寺店2階のレストラン・シャルドネで行なっている松本シェフの料理教室。今回は6月30日(水)に開催します。毎回、エブリーおすすめ食材を使い、フレンチをベースとした様々なアレンジ料理をご紹介します。旬の食材を使ったレシピは、家庭でも簡単にでき、おもてなし料理としても大活躍。教室では松本シェフが作った料理を実際に試しながら、料理に関する疑問、質問にもお答えします。お友達を誘って一度参加されてみませんか。ぜひお待ちしております。

日時 平成22年6月30日(水) 午後2時~午後4時まで
場所 ハローグリーンEVERY九品寺店2階 レストラン「シャルドネ」
参加費 1,000円(当日徴収) 定員先着10名
申し込み くま経プレス編集部へ直接、電話でお申し込みください。
☎096-359-7777 担当:宮田・和田



親子の「コミュニケーション講座」子どもを生み、自立した大人への育成とは(35回)

「親の姿が子どもの姿に」



親業訓練インストラクター 津川 育子

先日他県ではありますが、「飲食店経営者向けセミナー」の講師として招いていただきました。ホテル、旅館、レストランや居酒屋などのオーナーと店長など約100人の方々が参加された大きなセミナーでした。

「おもてなしの心のある接客」おもてなしの心が自分を輝かす」というテーマのもと、3時間、挨拶・笑顔・態度などの話をさせていただきました。参加者の皆さんがとても熱心で、私も気合いが入ったものです。

デイスカッションで、新人やアルバイトの育成についての質問が出ました。そこで私の印象に残った意見を、少し述べてみたいと思います。「新人は、お客様のありがとうを、たくさん浴びる場所に置くようにしています」というやり方をされているところがありません。

さて、この話には、子育てにも通じるものがあるのではないかと思います。子どもも、ありがたうをたくさん浴びることで自信ややる気が出てくるのではないのでしょうか? そこで思うのは、やはり、親である自分を振り返る事の大切さが重要です。

「ありがとうごさいましたか?」「ありがとうごさいましたか?」「お味はお気に召されましたか?」「ありがとうごさいました。またのお越しをお待ちしております」と挨拶の後、一言付け加えるようにすると、お客様から「ありがとう」との言葉をいただけるそうです。

「おもてなしの心のある接客」おもてなしの心が自分を輝かす」というテーマのもと、3時間、挨拶・笑顔・態度などの話をさせていただきました。参加者の皆さんがとても熱心で、私も気合いが入ったものです。

「おもてなしの心のある接客」おもてなしの心が自分を輝かす」というテーマのもと、3時間、挨拶・笑顔・態度などの話をさせていただきました。参加者の皆さんがとても熱心で、私も気合いが入ったものです。

「おもてなしの心のある接客」おもてなしの心が自分を輝かす」というテーマのもと、3時間、挨拶・笑顔・態度などの話をさせていただきました。参加者の皆さんがとても熱心で、私も気合いが入ったものです。