

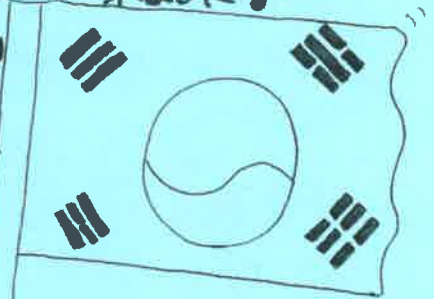


appy ニュース

うぶ♡  
KOREA!!

みなさん アニョンハセヨ♡新聞関係の生方です☆  
今回は群馬から離れ、お隣りの国!!韓国のお話を  
先日、私は韓国に遊びに行ってきた♪

今回の旅の目的は『食』でした♡♡♡  
焼き肉料理をはじめ、ビビンバ、サムゲタン、  
トッポギ、etc... 沢山の料理を食べました♡  
マッコリを飲む事ができませんでした



十分に韓国の雰囲気には酔えた  
そして!!今話題の韓国コスメ♡

気になります 笑  
カタツムリのエキスが入った

クリーム、顔パックはオススメ♡

初めてパックした時は

カタツムリ... と不安もありましたが、パック後の肌はスベスベ♡♡♡  
でした♡♡♡  
みなさんぜひ試してみてください♡

第5回

噛むかむクッキング  
〈焼きなすの にんにくみそせ〉



材料 (2人分)

- ・なす ..... 3本(250g)
  - ・にんにく(すりおろし) .. 1かけ分
  - ・豚ひき肉 ..... 50g
  - ・酒 ..... 小さじ2
  - ・みそ ..... 大さじ1
  - ・みりん ..... 大さじ1
- エネルギー115kcal、塩分1.2g

作り方

- ① なすは縦半分に切り、オーブントースターで焼き色がつくまで、15分間ほど焼く。
- ② 小鍋に豚ひき肉と酒を入れてよく混ぜ、中火にかける。混ぜながら火を通し、ポロポロになったらみそ、みりんを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②を火から下ろし、にんにくを加える。
- ④ ①の切り口を上にして盛り付け、③をのせる。  
できあがり♡

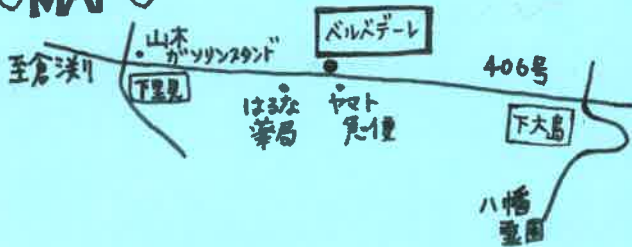
# おいしいお店 **バルベデーレ**



↑この看板が目印です♪

こんにちは🍷 歯科衛生士の塚越です🌸  
 今回は、ひろがみ歯科から車で10分ほどの所にある下里見町の  
 おいしいイタリアン「バルベデーレ」を紹介したいと思います。  
 春には梅のパスタ、これからの暑い時期には あま〜い完熟、  
 トマトがゴロゴロ入ったフレッシュトマトの冷製パスタがオススメ!!  
 美味です♡ 他にもおいしいメニューがたくさんありますよ〜♪  
 406号沿いにあるので みなさんぜひ行って下さい♪

## ♡MAP♡



住所 高山市下里見町1226-1  
 電話 027-344-8515  
 ランチ 11:00~14:00  
 デイナー 17:30~20:30  
 定休日 木曜日

## ④DH 石原のオススメ店☆



こんにちは☀️ 衛生士の石原です。😊  
 今回みな様にオススメしたいお店は、私の地元にある  
 「スーパーまるおか」です。このスーパーは、食にこだわっていて、  
 全国各地から集めてきた新鮮な食材がたくさんあります。  
 町内だけでなく、遠くから買い物に来る方々の方もいるほどです。  
 お惣菜で人気なのが「おから」ですが、今私がはまっているお惣菜は  
 「えびマヨ」と「ディナーカレーコロッケ」です。他にも、「ジョセフヌ」という  
 おもしろい名前のドレッシングをつけて食べる  
 まるおかの野菜は最高です😊  
 ぜひみなさんも一度行って下さいね♪

おいしさ専門店  
**まるおか**  
 ☎️ 0120-71-2536  
 高山市箕郷町西明屋90-1  
 ☎️ 10:00~19:30 ☎️ 日曜  
<http://www.e-maruoka.jp>



# Dr.平田のハコトーク♡

5

皆さんこんにちは!! 今回は函館のB級グルメも紹介します。函館といえど海鮮と思うほどはが、実は30年程前から「ハセガワストア」という函館市周辺を展開するコンビニで売られているヤキトリ弁当が有名です。僕もおなかが空くとよく食べていたのを思い出します。コンビニに入ると店員さんがせせとヤキトリを美味しそうに焼いていても食欲を覚えます。このお弁当は豚肉を串刺しにして焼いたものをのりこはんの上に乗せたもので、味はしょうみじ、しょうから選んで隠し味として函館ワインを使用しています。人気の味は圧倒的に「しょうみじ」ですが「通はシオだね」という声も聞きます。ヤキトリなのにせ、豚肉??と思います。北海道は一般的にはヤキトリを注文すると豚の精肉がとれます。トリ肉が欲しいなら「ヤキトリと肉で!!」と注文しないとダメなんです!! とにかく絶品なので食べてみて下さい♡

## エツキヤンのパラ日記 4 番外編

皆さん、こんにちは!! 受付のコイタバシです。今回はパラグライダーの話ではなく、木々が芽吹き、土のおいにつられ、4月中旬、友人家族と秩父へキャンプに行ったお話です。キャンプ場から歩いて行ける所に天然温泉があり、山は桜が満開で心身ともにとってもいやすかったです。日中は暑く、汗をかきながらテント設営しましたが、夜はグッと気温が下がり、焚き火を囲んでの夕食となりました。飯合で炊いたご飯やタンドリーチキン、薪をくべながら呑むお酒...どれもとっても美味しかったです。特に何をすることもなく、自然を眺め、友人と過ごす時間はゆったり、まったりしていて本当にしあわせ♡ あつという間の2泊3日でした!! 次はどこへ行こうかな♡



# 院長コラム 「食べる喜びで人生を豊かに」

新緑もまぶしい5月12日、ひろかみ歯科医院の第1回セミナーを開催しました。「ためてガッテン」や「世界一受けたい授業」でも放映され、今注目の調理方法「低温スチーム」と「ミラクル洗い」です。

講師の平山一政氏の話に参加された皆さんも、素材の旨みを引き出し長持ちさせ、更に美味しくなる目からうろこの、この調理方法にビックリされていたようです。

素材そのものの味・食感を  
楽しめるのは最高です。

ひろかみ歯科医院は皆さんに  
食を通じて豊かな人生を送って  
頂きたいと思っています。

そのために歯は大切です。



(セミナーの詳細は待合室に置いてありますのでご覧ください!!  
次回は、シフォンケーキ、ソース作りを予定しています!!)

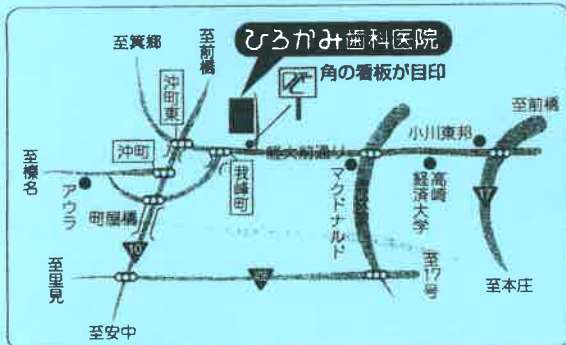
## お知らせ アメーバブログ、Facebook、ツイッターをやっています!

- アメーバブログ ... ▶ ひろかみ歯科医院 アメブロ
- Facebook ... ▶ Facebook ひろかみ歯科医院
- ツイッター

{ 院長ツイター ... ▶ 高崎市ひろかみ歯科医院  
{ スタッフツイター ... ▶ @hirokamifamily

で検索してみてください♪

歯っぴい家族もよろしくお願ひします♡



受付時間: 9:00~12:00 14:30~18:30  
(予約制)

休診日: 木曜日・日曜日・祝祭日  
(祝祭日がある週は木曜日診療)



〒370-0085

高崎市我峰町220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710

発行日 H23.6月 編集者 金子・生方