

プロに教わるもう1品  
旬の食材を使った

時短

レシピ Quick Resipe Vol.2

今月の食材は

白菜



豆知識

冬の白菜は免疫力を高め、ビタミンCたっぷり美容効果も。カリウムを豊富に含んでいるので血圧の調整やむくみ解消にも役立ちます。低カロリーで食物繊維たっぷり!お鍋以外でも美味しい白菜の食べ方をご紹介します!

今月の料理人

松田あいみさん

グリーンやウッドを多用したナチュラル感いっぱいのカフェ「アナトリエ」を運営。2児のお子さんをもち栄養士、フードスペシャリストの資格をもつ松田さんがつくるお料理はどれも素材を活かしたほっこり優しい味わい。子連れママさんたちにもくつろげるようゆったりした店内が嬉しい。

cafe Anatelier (カフェ アナトリエ)

吹田市上山手町63-15メゾンド・山手1F

☎06-7174-4154

日曜定休 営業/11時~18時 ※冬期17時まで



低コスト&低カロリーなお助けメニュー。



白菜ハンバーグ梅あんかけ

タマネギの代わりに白菜を使うアイデアレシピ!白菜からの水分でムネ肉のバサバサ感も気になりません。冷蔵庫にある薬物を散らせば見た目キレイ、家族皆が大好きな一品が出来上がり!

子どもウケ最高! お弁当にも!

作り方 (調理時間10分)

- 1 ザクザク切った白菜とお好きなチーズ、ベーコンを混ぜる。
- 2 それをクルクルと春巻きの皮で巻いて、油を引いた熱したフライパンの上で焼いたら出来上がり!

ベーコンの塩気で味付け要らず!

材料/2人前

- ハンバーグ
- 白菜(白い部分) 大きい葉2枚分
  - 鶏ムネミンチ ..... 250グラム
  - パン粉 ..... 大さじ2~3
  - 卵 ..... 1個
  - 塩、コショウ、油 ..... 適量
  - あればナツメグ ..... 適量
- あん
- 梅 ..... 1つ
  - 和風だし ..... 大さじ3
  - 水 ..... 2カップ
  - 片栗粉 ..... 適量
  - 白菜(緑の部分) ..... 適量
- ※ハンバーグで使った白菜の残りの部分

調理時間 10分



1 白菜をざく切りに。  
白い部分と緑の部分に分けておく。白い部分はハンバーグのタネに使用するのでフードプロセッサが無い場合はみじん切りに。



2 タネをまぜてこねる  
ポウルに鶏ムネミンチ、白菜、パン粉、たまご、塩コショウを加え粘り気が出るまで混ぜる。ナツメグがあれば一緒に。



3 フライパンでこんがり焦げ目をつける。  
好きな大きさに丸め、フライパンに油を引いて焦げ目がつかまで焼く。(中火7分くらい)



4 その間に小鍋であんかけの用意を。  
和風だし、白菜緑の部分、刻んだ梅、最後に片栗粉を落として終了!

ワンポイントアドバイス

ザクザクと切って混ぜて焼くだけ!焼いている間にあんの準備もはじめてみましょう!



行こう!

大阪万博にタイムスリップ

vol.7

EXPO'70パビリオン

現在開催中の企画展「EXPO'70のモヨオシモノ」は好評につき、会期を延長しています。会期中には、渡邊美佐氏ご本人も来館。なつかしく展示を観ておられました。



渡邊 美佐氏

1955年 渡邊晋氏と結婚、渡辺プロダクションを設立。  
1970年 大阪万博で音楽プロデューサーを担当。様々な国のアーティストを招き、ショーなどのプロデュースを行った。現在も渡辺プロダクショングループ代表兼名誉会長としてエンターテインメント界の第一線を走る。

EXPO'70のモヨオシモノ

好評開催中!

日時 3月15日(火)まで  
10時~17時(入館は16時30分まで)  
場所 常設展内 2階東フワイエ

大阪万博では、お祭り広場や水上ステージ、野外劇場など、催し物を行ういくつかの場所が設けられ、そのなかでもポピュラー部門の中心を担ったのが「万国博ホール」です。お祭り広場の後方に位置するこのホールは、延べ面積6,500㎡、舞台面積400㎡、観客席1,500の本格的ホールでした。企画・運営のプロデューサーとして渡邊美佐氏(現・渡辺プロダクショングループ代表)が就任。時代を代表するスターたちの公演、芸術表現の場となりました。

本展では半年間で126企画、1693公演の企画、招聘、運営を成し遂げられた当時の貴重な資料が公開され、催し物のポスター、パンフレット、関連資料等を展示。尽力した渡邊美佐氏の、当時のエピソードをあわせて紹介しています。

EXPO'70パビリオンとは万国博当時の出展施設であった「鉄鋼館」を活用し、2010年3月に記念館としてオープン。これまでの博覧会とは違った規模、内容、盛況ぶりなど、その凄さをあらゆる世代に知ってもらおうと、次世代へ語り継ぐ施設です。

渡辺プロダクショングループ代表 渡邊美佐氏来館

2015年12月27日、当時、万国博ポピュラー部門のプロデューサーをされていた渡邊美佐氏がEXPO'70パビリオンに来館されました。

会期中にもギリギリの出演交渉が続けられていたそうで、サミー・デイヴィスJr.やマレーネ・ディートリッヒ等来日されたアーティストが日本を離れるときに「もしプロデューサーがミセス・ワタナベでなければ来なかつたら」という言葉を残し、世界のスターたちに厚い信頼を得られていたことが様々な資料からも読み取れます。

大阪万博以来の来園ということで実に45年ぶり。万博に携われていた方々も駆けつけ、思い出話に花が咲いていました。

協力:株式会社渡辺プロダクション



ポスターやパンフレットのデザインは芸術性がとても高く、色使いも斬新。会場ではポスターだけでなく、当時の報告書やパンフレット、写真なども展示しています。



「当時の資料を今まで大切に保管して下さった大阪府の万博記念公園事務所の皆様へ感謝いたします」と渡邊美佐氏。



展示物を見られて、当時に思いを馳せる。

EXPO'70パビリオン

時間/10時~17時(入館は16時30分まで) 水曜休館  
料金/大人200円、中学生以下無料※団体割引あり  
※別途自然文化園入園料が必要  
☎06-6877-4737 f公式Facebookに「いいね!」しよう



商工会・商工会議所通信

商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのかわからないという人も少なくないのでは? そんな商工会議所の活動を今月も紹介します!

茨木商工会議所

新人のパート・アルバイトさんが3ヶ月以上続いて、離れたくない人材になる育て方セミナー&交流会



やっと面接に来たアルバイトさんを、お店の戦力にしましょう!

開催日 平成28年2月24日(水) 19:30~21:30  
開催場所 茨木商工会議所  
対象 飲食店やサービス業、小売店の経営者、人材採用担当者、総務関係者、および本テーマに関心のある方  
講師 飲食店相談コンサルタント きむらみき氏  
受講料 無料

主催・問合せ 茨木商工会議所 中小企業相談所  
茨木市岩倉町2-150 立命館茨木フューチャープラザ1階  
TEL 072-622-6631 茨木商工会議所 検索

高槻商工会議所

目商簿記 模擬試験&試験直前  
ポイントチェック講義 2級・3級を同時開催

実施日時 2月20日(土) 9時30分~16時30分  
会場 高槻商工会議所 3階 会議室  
受講料 4,000円(教材費および消費税込み)  
定員 各30名(先着順。最低開講人数に達しない場合、中止することがあります)  
締め切り 2月17日(水)まで  
お申込み 高槻商工会議所のホームページから申込書を印刷し、必要事項をご記入の上、窓口、FAX、E-mailにてお申込みください。

問い合わせ・申込: 高槻商工会議所企画総務課  
〒569-0078 高槻市大手町3-46  
☎072-675-0484 FAX072-675-3466  
E-mail:kentei@takatsukicci.or.jp HP:http://www.takatsukicci.or.jp/

摂津市商工会

部下をのばし、人材から人財へ  
参加費無料!  
どなたでもご参加いただけます!  
部下の褒め方、叱り方

人材確保が難しい昨今、企業の発展には既存の従業員の雇用維持や教育が重要課題です。従業員の効果的な褒め方、叱り方を学んでいただき、離職率の低下と売上アップを目指していただくセミナーです。

日時 平成28年2月22日(月) 18:30~20:30  
場所 摂津市商工会 摂津市南千里丘4-35 3階  
講師 久保田康司 (株)マネジメント・ラーニング代表  
内容 部下のどこを見ているか、褒めることとおだてること、叱ることと怒ることなど

お問合せ: 摂津市商工会  
☎06-6318-2800 http://settsu-sci.jp/