

地元で楽しむ食と暮らし

高槻マルシェ

高槻阪急 地階 食料品売場

日々の暮らしの中心にある“食”。食べることは、生きるためだけでなく、心豊かな暮らしを送るためにも欠かせません。こだわりの食生活を提案するナビゲーターが、“食”を楽しむためのあれこれをお教えします。今回は、料理家の桑原亮子さんにスパイスやハーブを使った料理について聞きました。

今月のナビゲーター **桑原 亮子さん**
予約困難な人気料理教室「SPICE UP」主宰。知り合いのインド人から南インド料理を学んだのをきっかけで、スパイスやハーブに興味をもつように。他にもレシピ監修、商品開発、飲食店のコンサルティングなどを行う。

食卓に香りと彩りを スパイス&ハーブを使ったパーティーレシピ

クリスマスや忘年会などパーティーの機会が増える年末。何を作ろうかと迷っているのならスパイス&ハーブを使って、いつもと一味違った料理はいかがでしょう。「種類が多く、使い方が分からない」という声をよく聞きます。ですが、効果的な組み合わせを覚えると料理に香りや彩りを与えてくれるので、バリエーションが広がりますよ。今回は

なかでも料理に取り入れやすいものを選んでいきます。

提案するレシピは大人から子どもまで人気のチキンをはじめ、グラタンやサングリアなど、華やかな見た目でありながら手軽に作れるものばかり。「豊かな香りや彩りが、パーティー気分をさらに盛り上げてくれますよ」。



動画でチキンの作り方を紹介



キッチンステージでナビゲート

12.5[土]~7[月]

各日1時、3時の2回(各回約30分)

場所:地階 食料品売場 キッチンステージ

桑原さんに、おしゃべりで美味しいパーティーレシピを教わっていただきます。また、効果的なスパイス&ハーブの使い方ナビゲート。



WEBでさらに詳しく

グラタンやポテトサラダ、サングリアなど手軽に作れるパーティーレシピを詳しく紹介。



高槻阪急

高槻市白梅町4-1
営/午前10時~午後8時
6階レストラン街:午前11時~午後10時
関西スーパー:午前9時~午後10時
※営業時間は変更になる場合がございます。



☎072-683-0111

Pick up! 買取専門店

昭和40・50・60年代生まれ必見 お宝級品のおもちゃが眠っているかも



子どもの使用済み玩具からコレクション品まで、玩具の買取なら何でもお任せの「トレジャー」。ゲーム、プラモデル、仮面ライダーなど、年間50万点以上の買取実績を誇り、特に昔の玩具の中にはお宝級品があることも珍しくないそう。ボロボロの状態や少量でも査定OK!本格的な引越シーズンを迎える前に問い合わせをするのがおすすめ!送料無料で宅配買取もあるので、HPから確認してみよう。



仮面ライダー・戦隊、レゴトミカミニカー・プラレールやゲーム(ファミコン〜最新機種まで)など様々な玩具を買収強化中!



現行、プレミアムバンダイなどから販売されている超合金や、フィギュア、プラモデル、変身ベルト、DVD/Blu-rayなども高価買取!

玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取 買い取り専門店 トレジャー

関西買取センター

受/9時~20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号

☎0120-977-719



おもちゃ用 webはコチラ



教材用 webはコチラ

49歳。先生になる夢を叶えました。

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。別途個別にご説明いたします。

読む力・考える力・伸びる学力

学研教室

お申し込み・お問合せは ☎0120-889-100

受付時間 月曜~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く) ハヤク
学研教室 大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F ヒヤクテン
24時間のホームページよりお申込みいただけます 学研先生 検索

学研のせんせい募集中

- 週2回から始められる**
 - Wワークも可能
 - 家事育児と両立できる
- 自宅で始められる**
 - 通勤時間が0分に
 - 子どもに「おかえり」が言える
 - もちろん貸会議室での開室も可能です
- 未経験でも安心のサポート体制**
 - 開室や集客のサポートはもちろん、指導面での研修も充実しています

まずは説明会へご参加下さい!
特典「シティライフを見た」とご参加で学研の料理本をプレゼント! 日程はこちらから



庭木1本から承ります!

お客様とのお約束

- ☆庭木1本より明瞭料金
- ☆土日でもOKです
- ☆トイレはお借りしません
- ☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ

生垣剪定幅1m(高さ2m)

通常2,000円を **先着10名様** 1,000円

見積無料

1本からの
お庭サービス **ガーデンエクスプレス**

大阪支店/茨木市桑田町4-1 営業時間/9:00~17:00 ☎072-665-8371

彩都天然温泉 すみれの湯

豊富な源泉が毎日湧き出る 極上の源泉掛け流し温泉「すみれの湯」。開放的な露天風呂や体の芯まで温まる炭酸風呂などのお風呂で身も心も癒されてください。食事処や休憩スペースも充実しているので、家族や友人とゆっくりお楽しみください!

新しい湯治のカタチ 温泉+ラドン温室療法+岩盤浴

奇跡の温泉へようこそ! 当館の「ラドン温泉療法」では、あの湯治で有名な玉川温泉(秋田)、三朝温泉(鳥取)以上の湯治効果が期待出来ます。

ラドン温室療法 40分 2,000円 要入会手続き

ラドン温室療法は免疫力を上げ細胞を活性化させます

爽健美汗(岩盤浴)

大人(中学生以上) 平日770円・土日祝820円
小人(3才~小学生) 平日380円・土日祝410円
幼児(3才~4才) 100円 ※2才以下無料

ラドン温室療法の効果

- 細胞の活性化
- 自然治癒力の促進
- 新陳代謝の亢進
- 活性酸素の抑制・除去

※岩盤浴料金は別途かかります。 ※妊娠中の方、その可能性がある方、小学生以下のお子様のご利用は出来ません。

すみれの湯

茨木市清水1-30-7
営/平日9時~翌2時、土日祝6時~翌2時(最終受付1時)
年中無休 P200台完備
阪急山田・北千里駅、北急千里中央駅、JR茨木駅、阪急茨木市駅から無料送迎バス有り

☎072-643-4126 http://sumireno-yu.com

読者限定クーポン

- ①入館料 平日770円・土日祝820円-600円
- ②岩盤浴 平日770円・土日祝820円-600円(時間無制限、専用着&敷きタオル付き)

※コピー不可、1枚で5人まで利用可
※他サービス券との併用不可
※岩盤浴のみのご利用は不可(2020年12月31日(木)まで)

From CityLife

LINE公式アカウントがOPEN

地域ニュースをダイジェストで配信!
友だち追加は「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードから!!

From CityLife

ツイッター @CityLife_NEWS

地域ニュースを続々配信!
フォローは「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードからお願いいたします!