

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

自宅でご過ごす「おうち時間」が見直されている昨今。こだわりの食生活を提案するナビゲーターが、より充実した「おうち時間」を送るためのあれこれをお教えます。今回は、醸造師の増田光さんに発酵食を使ったレシピを聞きました。

今月のナビゲーター

増田 光さん
醸造研究所主宰。発酵食を使った料理教室の運営やワークショップなどを通して、発酵文化の魅力を多くの人に伝えている。

体の芯から温まる 甘酒や塩麴を使った発酵レシピ

寒さが一段と厳しくなる1月。体が冷えて何となく不調を感じるという方もいるのではないのでしょうか。今月はそんな不調を癒してくれる発酵食に注目。「腸内環境や消化吸収、免疫力に働きかけてくれる発酵食。体調を崩しがちな冬場

にこそ、取り入れてほしいですね。」使用するのは甘酒、塩麴、白味噌と身近なもの。「発酵という手間がかかると思いがちですが、正月の余った食材ですでできる簡単なレシピを紹介していきます。」



動画で
鶏団子スープの
作り方を紹介



キッチンステージでナビゲート

1.9[土]~11[月・祝]
午後1時、午後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

増田さんに発酵食品を取り入れたヘルシーで美味しい簡単レシピを教えてください。甘酒や塩麴の作り方や保存方法なども合わせてナビゲート。



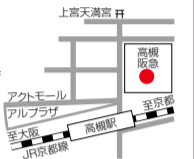
WEBでさらに詳しく

鯛茶漬けや発酵マリネ、柚子味噌田楽など手軽にできる発酵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
※営業時間に変更になる場合がございます。
☎072-683-0111



まだまだの人も、そろそろの人も。

13,000組のお客様にご参加いただきました!

※2019年度(2019年4月~2020年3月)は全国延約3,000か所で開催。13,000組以上の方々に家づくりの基礎知識を学んでいただきました。(2020年4月 弊社調べ)

日本全国一斉
約60ヶ所同時開催

満足度 93%

後悔しないための賢い家づくり勉強会

- 第30回目 -

日時: 1月17日(日) 13:00-15:30 [12:45開場]
会場: 北大阪ブロック 高槻市会場: 高槻商工会議所 3階会議室
高槻市大手町3-4-6

参加無料

予約制
キッズルーム有
-2組様限定-

- ☑ ハウスメーカーの住宅はなぜ高いのか?
- ☑ 建てた10年後に後悔しないための事前チェックポイント
- ☑ 建築家のデザイナーズ住宅を安く建てるための方法とは?
- ☑ 2020年の建築基準法省エネ基準義務化とは?
- ☑ 性能を下げずに、価格を下げる方法とは?
- ☑ 3割引で住宅を取得する方法とは?
- ☑ 住宅の一部がインターネット注文できるとしたらいくら安くなる?
- ☑ お得な土地の見つけ方は?
- ☑ マイホーム購入のタイミング、あなたにとって最適な時期は?

新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針に基づき換気及び8組様に限定して開催させていただきます。またご参加者の方には、ご入室時に①不織布マスクの着用、②手指の消毒(入り口に消毒液を設置しております)、③ご入場時の検温をお願いしております。

[予約・お問合せ先]
※電話またはHPよりご予約ください。

R+house 高槻
関/タウンメイト



講師紹介 山田 健司 氏
(株)リクルート
現(株)リクルートホールディングス
(SUUMO 元・北摂版/京都滋賀版
京阪版/東大阪奈良版 版元長)

全国で大人気の講師

リクルートでの住宅・建築領域でメディア運営等において10年間以上、数々の現場を踏み実情を研究、業界を熟知する。この経験を活かし、現在はコンサルタントとして活躍。住宅に特化した講演会を全国各地で行う。「少し知っているだけで、住宅に対する見方が変わる、損せずに住宅が建てられる...住宅を検討している方が、「後悔しない家づくり」を行うための重要なポイントや住宅選びのためのさしとなる「知恵」をご紹介します。ぜひご参加ください。」



TEL.0120-919-954
WEB. rplus-townmate.jp

新春 2日間限定

1月29日(金)、30日(土)
10:00~19:00 予約優先

正絹着物 + 帯セット

通常298,000円以上

50,000円

150~200点から選べます。

15周年記念感謝祭

来店予約で
JR岸辺駅までの送迎サービスも有。

開催場所 きもの悉皆屋 株式会社絲ing(シーイング)

摂津市千里丘6-5-8
セントラル千里丘2F
駐車場完備

☎06-6192-5298
受/10時~19時

KUMON

くもん書写教室の先生になりませんか

教室開設説明会(時間は10:00~12:00) ※25歳~60歳(女性)の方にお願ひしています。

- 梅田 1/20(水) 阪急グランドビル 26F 11号室
(JR「大阪駅」、阪急・阪神「大阪梅田駅」より徒歩5分)
- 千里中央 1/27(水) 千里阪急ホテル 西館3階 藤の間
(北大阪急行(地下鉄御堂筋線)「千里中央駅」南改札口より徒歩5分、大阪モノレール「千里中央駅」徒歩5分(無料駐車場あり))
- 天王寺 1/27(水) あべのハルカス 25F B会議室
(JR「天王寺駅」中央改札、近鉄「大阪阿部野橋駅」西改札、地下鉄御堂筋線「天王寺駅」西改札より直結)
- 京都 2/1(月) メルパルク京都 4F 研修室4
(JR・地下鉄・近鉄「京都駅」下車すぐ)

※新型コロナウイルスの感染予防対策を実施しています。
※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。オンラインでの説明も対応しています。

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文エルアイエル 公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です
☎0120-410-297 公文書写 先生 検索

From CityLife YouTubeチャンネル「CityLifeTV」開設

編集部が様々なグルメにまつわるあれこれや、イベント情報を発信中!チャンネル登録&高評価、ぜひよろしくお願ひいたします。

City Life TV シティライフTV で検索