

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ます。今、注目されている「しびれる辛さ」の魅力についてフードコーディネーターの坊垣茜さんに教えてもらいます。



今月のナビゲーター

坊垣 茜さん

大学卒業後に辻学園のフードコーディネーター養成講座を受講したのがきっかけとなり、食の世界へと進む。書籍やウェブのレシピ制作、フードスタイリング、フードライティングなどを手掛ける。

## 食欲の秋をアツくする刺激的な「シビレ系グルメ」

今、注目されている花椒(ホワジャオ)や山椒を使った料理。花椒は唐辛子と組み合わせて中国の四川料理でよく使われ、「麻辣(マラー)」と表現されます。「最近では「マー活(麻辣味の料理を楽しむこと)」や「シビレ系」という言葉が生まれるほどのブームになっています」。一方、山椒といえば鰻の蒲焼きをイメージしますが、実は使い方はそれだけではありません。「今回は自宅でも楽しめるシビレ系グルメのレシピをお教えます」。

### キッチンステージでナビゲート

10.1[金]~3[日]  
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

日本で古くから親しまれている山椒と、注目されている中国の花椒。どちらも舌がしびれるような辛さが特徴ですが、それぞれの使い方について詳しく解説します。



WEBで  
さらに詳しく  
坊垣さんが提案する  
レシピの詳細はWEB  
をご覧ください。



### 高槻阪急

高槻市白梅町4-1  
営/午前10時~午後8時  
※営業時間は変更になる場合がございます。  
☎072-683-0111



学研

3教科 算国英

# 無料体験学習受付中

入会金 0円  
通常5,500円→0円に!  
キャンペーン  
実施中  
10/1~12/16付入会の方が  
全員対象です。

自分で分かって  
嬉しいね😊  
勉強が好きに  
なっちゃう!!

詳しくはwebへ!



- 費用 無料
- 対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生、中学生
- 教科 [幼 児]さんすう・くご・えいご 3教科  
[小学生]算数・国語・英語 3教科
- 内容 学力診断テストと2回の教室学習&家庭学習  
●コンピュータ学力診断(年長~小学生)と個別学習相談あり(教育情報冊子つき)  
※中学生と英語については教室へお問い合わせください。

## 「先生に出会ってよかった」と言ってもらえる一生のお仕事です。 学研教室の先生募集中!

- 1| 在宅でお仕事ができます。  
●在宅ワークだけと多くの人と関わり、ご自身でコミュニティを広げていけるお仕事です。
- 2| たくさんの教え子ができます。  
●たくさんの教え子たちの成長が、自分の子どものように嬉しいと感じられるのも醍醐味です。
- 3| 学研教室が大切にしていること。  
●教材は全て年次で分けられたものではなく、「●級」という等級式。一人ひとりに合わせた長期的な成長支援を行うことを大切にしています。

まずは説明会へご参加下さい

ご自宅から参加いただける  
オンライン説明会も  
随時開催中!

詳細はこちらから



お申し込み・お問合せは

☎0120-889-100 学研先生 検索

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

読む力・考える力——伸びる学力  
学研教室  
幼児/算数・数学・国語/英語

お申し込み・お問合せは

☎0120-889-100

学研教室 検索

- 受付時間:月曜~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く)
- 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
- 24時間のホームページよりお申込みいただけます

# 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 2,200円を 先着  
(税込) 10名様  
**1,100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

# 建築家住宅見学会 予約制

10/9(土)10(日)11(月) 場所/高槻市松が丘モデルハウス

コスパよし、  
デザインよし

標準仕様(税込)  
1,980万円~



設計担当建築家

一級建築士事務所  
words worth craft  
(神奈川県)

木内 浩司

建築家と建てる家を、身近に、手軽に  
**R+house 高槻**

(株)タウンメイト  
営業所/高槻市松が丘1-1-7



ご予約・お問い合わせ

☎0120-919-954

