

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します。今回は、だし料理研究家・食育研究科の森智恵子さんに、手軽なだしのとり方や、レシピについて教えてもらいます。

今月のナビゲーター  
森 智恵子さん  
マクロビオティックの料理教室の講師を10年ほど務め、「だし」の魅力を再認識。その後、だし料理研究家として、料理教室やレシピ開発、ケータリングなどを行う。小学生を対象にだしの摂り方を伝えるなど食育研究家としても活躍中。

## 香り豊かな「だし」で 毎日の食卓をより美味しく

味噌汁や煮物など、毎日の料理に欠かせない「だし」。「だしを取るって、手間がかかりそう、準備が面倒という声をよく耳にします。ですが、簡単に美味しく取る方法もあるんですよ」。今回は、忙しい毎日でも、美味しくとれる方法、和洋さまざまなアレンジができるレシピ、さらには、だしからの活用方法などを教えてもらいます。「昆布やかつお、煮干しと身近な材料を使っています。でも、一からとることで香りや風味が格段に変わってくるんですよ」。

WEBでさらに詳しく

ミネストローネやおひたし、ふりかけなど、だしから広がる様々なレシピを紹介します。

webは左記よりご覧ください

動画でだしのとり方とだしからの活用方法を紹介します

おうちひなまつり ひなまつり気分を盛り上げてくれる期間限定のケーキやドリンクをご用意!

フリュエリー果坊  
紅白のいちごお雛様がかわいい、この日だけのごとっておき!  
あまおうと白いちごのひなまつりデコ (直径12cm×高さ(土台)6cm)  
3,780円  
※数に限りがございますので売り切れの際はご容赦くださいませ  
3/2(火)・3(水)限定 地階 洋菓子売場

酔鯨酒造 [高知]  
子ども、大人も楽しめるとっておきドリンク!  
手造り吟醸 純米酒 (500ml) 840円  
3/3(木)まで 地階 リカー売場

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

# 学研 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  
4/16入会まで

新学年の準備はおまかせください!!

詳しくはwebへ!

期間 4月まで 費用 無料  
対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生、中学生  
教科 [幼児] さんずう・こくご・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。

読む力・考える力—伸びる学力

お申し込み・お問合せは  
学研教室 検索  
0120-889-100

●受付時間:月曜～金曜日 9:00～17:00(祝休日を除く)  
●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

## 「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!

土曜日説明会、オンラインイベントも開催しております。

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!

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(祝休日を除く)  
●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

# 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。

- 千里中央 3/16(火) 千里阪急ホテル 西館3階 藤の間 (各線「千里中央駅」下車 徒歩5分(駐車場あり))
- 高槻 3/18(木) ワークホテル アネックス 天神の湯 地下1F 会議室 (JR京都線「高槻駅」南口より徒歩3分、阪急「高槻市駅」より徒歩3分)
- 梅田 3/23(火) 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)
- なんば 3/26(金) パークタワー 7F A2会議室 (南海電鉄「なんば駅」中央口・南口直結、Osaka Metro御堂筋線「なんば駅」南改札口より徒歩約7分)
- 京都 3/31(水) メルパルク京都 4F 研修室1 (JR・地下鉄・近鉄「京都駅」下車すぐ)

指導者養成プログラムで未経験でも安心!

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文エルアイエル 0120-410-297

3月無料体験学習(3/11～3/31) 生徒募集中!

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です  
公文書写 先生 検索

## 後悔しないための賢い家づくり勉強会

日本全国一斉 約60ヶ所同時開催

参加無料 満足度93%

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)

日時・会場 3月14日(日) 先着8組様限定  
予約制 【12:45 開場】 -第31回目-  
キッズルーム有 -2組様限定-  
13:00-15:30  
高槻商工会議所 3階会議室 高槻市大手町3-4-6

事前チェックポイント

- ☑ 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
- ☑ 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年に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?

参加特典 川瀬大志(神内和徳著書)『トクする家づくり 損する家づくり』進呈

講師紹介 山田 健司氏  
全国で大人気の講師  
現職リクルートホールディングス(SUUMO 元・北摂版/京都版/大阪版/東大阪版) 販売員

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」を行うための重要ポイントや住宅選びののさしとなる「知恵」をご紹介します。ぜひご参加ください。

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ご入室時の検温をお願いしております。

R+house 高槻 0120-919-954  
WEB: rplus-townmate.jp

From CityLife

## YouTubeチャンネル「CityLifeTV」開設

CityLife TV シティライフTV で検索

編集部が様々なグルメにまつわるあれこれを体験取材! ほかにも街の気になるネタや、イベント情報なども発信する予定です。チャンネル登録&高評価、ぜひよろしくお願いいたします。