



# まんまの風だより

平成30年 12月 1日発行  
家庭の食文化を守りたい  
(株)すばいす・1  第33号  
〒814-0001  
福岡市早良区百道浜1-4-22  
TEL/FAX 092-836-6228

寒さも本格的になってまいりました。それと同時にもう、お正月のおせちの予約が美しいパンフレットで登場しています。皆様のご家庭でもアレコレと考えられていることと思いますが、主婦の一番忙しい時期となる頃です。どうぞ体調に気をつけられてお励みくださいますようお願いしております。

「まんまのすばいす・1」は、来年をどのように展開したものかとぼんやり思いめぐらしていたある日、『いけばなマガジン12月号』が届きました。パラパラとページをめくっていましたが、【夏の男花展】《俺の生き様》というタイトルが目飛び込んできました。実は今、東京と京都で男性の生け花ファンが増えてきているそうです。そこで思いつきました！「まんまで男の料理教室」があってもよかろうもん！ではないかしら・・・と。

余談ですが、面白い話があります。四国に居た頃のことです。友達が「変なのよ。『おとこ教室』という看板があったのよ！どんな教室なのかしらネエ？」と、今見てきたと言う看板の話をしてくれました。後日自転車に乗って確認に行ったところにあったのは、『おとこ教室』だったのです。お腹をかかえて笑った笑った・・・(^^)懐かしい思い出話です。

・・・と、いうことで、今年も皆様に支えていただきながらどうにか無事に頑張っただけです。どうぞ来年もよろしくお力添えをお願い致します。本当にありがとうございました。



## ❖ 春菊サラダ ❖

<材料> (4人分)

春菊、サニーレタス、サンチュ、小ネギ・・・合わせて120g  
サラダチキン・・・1枚 (またはシーチキン・・・1缶)  
松の実・・・大2、糸唐辛子・・・少々  
ごま油・・・小2、  
まるやか酢・・・小2、麺つゆ・・・小2

<作り方>

- ①野菜は食べやすくちぎるか切って冷水にさらし、水気を切る。
- ②サラダチキンは食べやすくさく。
- ③①をごま油で和え、まるやか酢と麺つゆも加える。
- ④③と②をざっと混ぜて器に盛り、いった松の実と糸唐辛子を散らす。

春菊はカルシウムやミネラル豊富に含む緑黄色野菜。鍋料理には欠かせませんが、おひたしやサラダなど、生でも美味しくいただけます。生で食べると香りが際立ちます。ごま油の風味とも好相性です。  
※春菊の茎はかたいので、柔らかい葉先を摘んで使います。茎は炒め物や汁の具に(\*^\_^\*)

## お待たせいたしました(\*^^)v

☆「ぱいたん」が12/19に入庫予定です☆!!!

大変お待たせして申し訳ありません。クリスマス&お正月料理に是非ご活用ください。これからの季節、スープにポトフ、おでんに鍋と重宝しますよ。子ども達の大好きなパスタや炒飯、オムライスの味付けにプラスすれば、深みのある味わいになります♥

## ちよこっと 12月の予定表

- 3(月) オーガニック広場ひふみ 料理講習会
- 4(火) 有智山荘 料理講習会
- 8(土) 自然食品の店「ファーム」  
試食販売と料理講習会
- 10(月) グリーズママ 料理講習会(篠栗)
- 12(水) ボンラパス高宮店 試食販売
- 15(土) 二宮教室 料理講習会
- 19(水) ボンラパス薬院六つ角店 試食販売
- 20(木) ふくとぴあ 料理講習会
- 21(金) 器屋にしやま リバレインB2F 試食販売
- 26(水) 仕事納め

☆2018年12月27日～2019年1月6日はお正月休みをいただきます。1月7日より通常営業をいたします。

家庭の食文化を守りたい  
(株)すばいす・1



〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-836-6228  
❖ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00～17:00にお願い致します  
公式サイト <http://www.spice1.info/>  
通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

