

レストラン セントロ

# ビアガーデン

7/1(木)  
8/31(火)  
17:30~21:00

フリードリンクプラン  
お1人様 ¥2,600(2時間)

大皿料理7品のおすすめセット  
パーティーセット  
お1人様 ¥3,150 \*4名様より

※記載の税込価格に10%のサービス料を加算させていただきます。

【ご予約・お問い合わせ】  
レストラン セントロ  
042-542-6767

フォレスト・イン 昭和館  
〒196-8601 東京都昭島市昭和の森  
オークホテルズ&リゾート  
OKURA HOTELS & RESORTS

www.showakan.co.jp

JR青梅線昭島駅北口下車  
徒歩7分 シャトルバス運行

開業30年! 地域に密着した医療を心がけています

## 長谷川歯科医院

医療法人社団信実会  
歯科・小児歯科・矯正歯科

診療時間:  
午前 9:00~13:00  
午後 14:30~19:30  
(土曜午後のみ14:00~18:00)  
休診日: 水曜・日曜・祝日

〒198-0042  
東京都青梅市東青梅5-9-24  
JR青梅線河辺駅北口から徒歩5分  
駐車場: 医院前に4台、専用駐車場7台

TEL: 0428-24-8014 FAX: 0428-24-8036

## 小峰麻美司法書士事務所

《業務内容》

- ・成年後見業務 ・簡裁訴訟手続
- ・不動産登記(相続、売買等)
- ・会社登記(設立、役員変更)

お気軽にご相談下さい

司法書士 小峰麻美  
(東京司法書士会会員  
(社)成年後見センター・リーガルサポート会員  
簡裁訴訟代理認定)

青梅市河辺町10丁目5番地11-101(河辺駅北口徒歩3分)  
TEL 0428-21-3097 FAX 0428-84-2333

### 夏のままごとコース

~湯葉と地場野菜~

8/1前までにご予約下さい

(お一人様) 3,150円

地場の夏野菜をふんだんに使用した料理の数々をお楽しみください

【平成22年8月29日まで】

## まいごと屋

青梅市沢井2-745 電話: 0428-78-0623

包装用品 食品容器 事務用品 店舗用品

## パッケージプラザ

青梅店

パッケージプラザは、あなたのお店、あなたの暮らしを元気にするあれこれ便利なお店です。

〒198-0014  
東京都青梅市大門3-3-3  
TEL: 0428-33-9133  
FAX: 0428-33-9120

## あうめ手づくりいっぱい市

開催日  
7/18(日)、9/19(日)、10/17(日)  
11/20(土)、21(日)、12/19(日)  
毎月第3日曜日(8、1、2月は休み)

開催時間 午前10時から日没まで  
開催場所 青梅住吉神社参道  
JR青梅駅徒歩5分

プロのアーティスト、アマチュアが自分の作品を出店! 木工・金工・陶芸・ガラス・竹藪細工・パッチワーク・布作品・ビーズ・イラスト・絵はがき・ストラップ・根付けなど

主催 わいわい青梅  
後援 NPOふらり青梅宿・住江町商店街振興組合・本町商店会  
連絡先 グラスワークスタジオMinamo TEL: 0428(24)5544  
http://omekraftlive.web.infoseek.co.jp

## 魚料理亭

おまかせ会席  
5250円より  
電話 〇四二一五五五七四六〇

登席もありません  
(PM 12:00 ~ PM 1:30)

当店は築地一級品木まぐろを使用しています

JR青梅線 小作駅

ESPOA 宏川屋  
青梅市勝沼1-27  
(東青梅センタービル隣)  
TEL: 0428-24-2669

今年で32周年を迎えました!!

## ESPOA

でんわ 0428-24-3755

## Plum news

社内報・社外報の制作 募集中!  
ホームページの制作も行ないます

青梅市河辺町10-10-8  
TEL/FAX 0428-21-0909

しゅんな はなし

## 旬菜ハナシ No.5

### 「紫蘇(しそ)」

スーパーなどで年中見かける青シソ(大葉)ですが、本来の旬は夏です。赤シソは6~7月が旬で、その時期以外に市場に出ることはありません。

昔、中国での話、若者が蟹を食べ過ぎ食中毒となり死にかけていました。名医、華佗が紫色の煎じ薬を飲ませたところ、命をとり戻しました。「紫」「蘇る」で、その薬草を紫蘇と呼ぶようになったということです。刺身のツマなどに青シソがついてくることには意味があり、殺菌、防腐の効用があります。最近では花粉症などアレルギーに効果的な成分が含まれていると注目されています。

材料 赤シソ350g 砂糖1kg(1袋)  
水2リットル(大きいペットボトル1本)  
レモン汁300cc(または、クエン酸大さじ3パイ)

作り方

- 赤シソをきれいに洗い、葉を使いますがちょっと茎がついていても大丈夫。
- 鍋に水を入れて沸騰させ、シソの葉を入れ、10~15分、アクを取りながらぐらぐらと煮ます。(葉の色が抜けて緑色になります)
- シソの葉を取り出し、ガーゼ、キッチンペーパーなどで濾します。
- 砂糖をくわえ、弱火で加熱し溶かします。(砂糖はお好みで加減して下さい。)
- 冷めてからレモン汁を入れます。酸味加わると、パツときれいなルビー色に変化して、紫蘇ジュース原液の出来あがり。ガラスビンやペットボトルに入れ、常温で保存できます。

シソジュースの原液を水や炭酸で好みに薄めて飲みます。焼酎の水割りに入れるとおいしいです。麦焼酎がオススメです。

赤シソはJA西東京かすみ直販センターで、1束200円で販売していました。

### 大葉の天ぷら

赤シソが手に入らなかった方のために

洗った大葉に小麦粉をまぶしてから、片面に衣をつけ、その衣のついた面だけを、さっと揚げるのがコツ。

## Waikiki Press vol.1

### ~ハワイの夏~

「ハワイはいつも夏」と思われているようですが、ハワイにも季節がありますヨ。一応、北半球に位置しているから、日本と同じに今が夏! 一年で一番、花がたくさん咲く時期で、なかでもフルメリアがあちこちの庭で甘い匂いをさせています。庭のマンゴーも今が食べごろです。やはり、あちこちで小さい花を咲かせているのは、モンキーポッド(アメリカ・アカシア)。日本では、日立のコマーシャルで歌われているあの木だけど、ハワイではとても、ありふれた木で学校、動物園、公園など、たくさんあります。1本の幹から大きく枝を広げるので、木の下はランチにピッタリ。街路樹にもなっていますが、涼しくて気持ちがいいです。

日系の友人に♪この木 なんの木 気になる木、見たこともない木ですから♪ この歌を教えたなら「おー、どうして!? どこにもある」と肩をすくめ、両手を広げました。

テレビでは草原の中の1本の大きな木のイメージだけど、実際は「モアナルア・ガ一テンパーク」の木です。もとは、カメハメハ王家の所有地だった公園の中には、古い大きな木がたくさんあって、その中の1本です。となりの大きなパーミヤンの木を白い布で囲って、撮影をしたそうです。「あの木に」憧れていた皆さんをちょっとガッカリさせてしまったかしら、ゴメンナサイ。でも、オアフ島にあるアメリカ・アカシアの中で、「日立の木」は形が一番きれいだと思います。この公園に日本からの観光客が多く訪れます。CMを見たことのないハワイ人は「なぜ?」って思っています。

ハワイの夏は毎日が晴れ。貿易風が心地よく、昼寝にぴったりの季節です。雨が降っても、サッと降って、サッと晴れ。「やまない雨はない」ではなく「晴れないはずがない」です。 マハロ!(ありがとう)

↑フルメリアの花  
→フルメリアの木

日本人観光客にぎわうモアナルア・ガーデンパーク