VOL.75　　2014年1月発行（隔月発行）

新宿HAHAha 倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/

便利！！
家にいながら区内の全
地域センターの会議室
の予約ができます！

地域センターの会議室が ネット予約できるようになりました！

新宿HAHAha 倶楽部は、新宿区内で活動している地域団体ですから、区内の地域センターに団体登録をしています。情報紙の発行とバイオリンを中心とした弦楽アンサンブルの練習をしていますので、印刷機や練習用の軽音楽室を低料金で借りられるのでとても助かっています。

最近、会議室の予約がインターネットで出来るようになりましたので、ご紹介します。地域で人が集まる活動をしているなら、団体登録しておくといいですよ。おすすめです！

今まで、会議室の空き室はインターネットでも確認できました。使いたい日が空いていたら、地域センターに電話して仮予約をし、数日以内に地域センターに行き、使用料を払って予約していました。でも、昨年10月からはインターネットで予約が完了します。そして使用料の支払いは、使用日の当日でも可能になりましたので、何度もセンターに足を運ぶことがなくなりました。本当に便利になりました。ただし週末など、希望者が重なる日の申し込みは、これまで通り抽選会があります（ネット予約の受付開始も毎月の抽選会の翌日からですので、抽選会に行き、予約をしていた方の予約方法には変更はないようです）。

登録団体になるには「名簿」「規約」などの提出が必要になり、「営利を目的としていないか」「入退会が自由か」などの審査があります。不明な点や詳細は各地域センターにお問い合わせください。地域センターは区民のためのコミュニティ施設です。利用しないともったいないですよ～。

★　インターネットでの申し込み　★

地域センターに団体登録し、団体登録証を発行してもらいます。
～既に登録団体であれば、昨年 10 月頃に新しい登録証が代表者宛に届いているはずです。インターネット予約にはそれに書かれている 8 桁の登録番号が必要です。

⇩

インターネットから各地域センターのホームページを検索し「新宿区立地域センター受付システム」の URL にアクセスします（初回は、パスワードの変更とメールアドレスの入力が必要です）。

⇩

会議室の予約が完了すると入力したアドレス宛にメールが届くので、利用承認番号をメモし、利用日に受付で利用料を支払えば会議室が使用できます。

各地域センターの HP には、「インターネット予約システムマニュアル」、「地域センター受付システム」には、「よくある質問」などのページがありますので、登録＆予約は簡単ですよ。ぜひお試し下さい。

我が家のおすすめ
お・も・て・な・し料理

クリスマスやお正月、ご家族で楽しむだけでなく、誰かが家に遊びに来ることも多くなりますね。またこれからの季節、お引越しする友人を家に招いたり、地方から帰ってきた同僚を家に招待すると急に夫から言われたりすることもあるかもしれません。そんな時に困らないよう、今回の特集は「おもてなし料理」です。HAHAha倶楽部のメンバーから「私のおもてなし料理」を紹介していただきました。

毎回違う人を呼ぶわけですから、同じメニューでも招かれた方にはわかりませんよね。3～4品の得意料理を作っておくといいですよ。

我が家の宴会時は大体「鍋」。準備も楽ですし、おもてなしする方もあまり食事中動かなくてもいいのでおすすめです。他には「焼肉」「手巻き寿司」などが定番です。準備も簡単な上に、洗い物も少なくてすみます。それに子どもが多い宴会ではチョコレートフォンデュが大人気！子どもたちだけで楽しめるので親は楽ができます。

＜鍋におすすめ　**水餃子**＞餃子の皮に具を包み、手作り餃子を作っておきます。それをいつもの鍋の中に入れるだけです。子どもたちは餃子の皮のツルッとした食感が大好きです。

＜**チーズフォンデュ＆チョコレートフォンデュ**＞チョコレートフォンデュは、いちご、キウィフルーツ、バナナ等のフルーツやパン、マシュマロ。チーズフォンデュは、ブロッコリー、ジャガイモ等の野菜やパン。好きな食材をチョイスできるところが、なんとも楽しいです。

おもてなし料理というか友人が来たときにも自分が食べるのも好きな料理です。お料理を並べる時のお皿は、できるだけ大きめのものにするときれいに見えますよ。

＜**ヘルシー鶏の唐揚げ**＞唐揚げ用鶏もも肉に下味をつけ、唐揚げ粉をまぶして2分くらいレンジにかけてから魚焼きグリルで火が通るまで焼く。油で揚げないだけでなく余分な油が落ちるのでヘルシーです。更に黒酢あんにつけてよりさっぱり食べるのが好きです。

＜**鮭の春巻きの皮包み**＞鮭の切り身を食べやすい大きさに切って春巻きの皮にのせる。少量のとけるチーズを鮭の上にかけてから春巻きの皮で包んで、少量の油をひいたフライパンで鮭に火が通るまで焼く。鮭の変わりに好きな白身魚、チーズの変わりにタルタルソースでも美味しいです。

＜**ローストビーフ**（ポークでも可）＞お肉を焼肉のタレにつけてフライパンで焼く簡単な調理法です。焼肉のタレには、お肉をやわらかくおいしく仕上げる原料がもれなく入っているのでいいそうです。
焼肉のタレにこしょうとおろしニンニクを加え冷蔵庫で5時間ほど漬け込みます。フライパンに油をひき、表面を焼いてから水を入れて弱火で蒸し焼きにします。出来上がりをアルミホイルに包んで30分ほど置くと味がなじむようです。お肉を薄く切って出来上がりです。

私はイタリアン好きなので、宴会はもっぱらワイン派です。美味しいフランスパンとサラダがあれば大満足なのですが、お客さんが来るときはこんな↓料理を作ります。

＜**アボガドとマグロのペースト**＞マグロのすきみとアボガドをペースト状に混ぜ合わせ、玉ねぎのみじん切りを加えます。これに醤油、マヨネーズ（同量程度）を混ぜます。フランスパンやクラッカーにつけても美味しいですし、ちょっとお醤油を垂らしてご飯と一緒に食べてもGOODです。

＜**スモークサーモン＆白身魚のカルパッチョ**＞玉ねぎを薄く切り、スモークサーモンや白身魚と一緒に盛り付けます。ルッコラなどのおしゃれな野菜を加えると豪華に見えます。ソースは市販のドレッシングで十分ですが、唐辛子やレモン汁、粒胡椒をプラスすると手作り感がうまれ手が込んだ料理に見えます。