VOL.83　2015年12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/

早いものでもう 12 月。今年一年も終わりですね。今年 4 月から始まったフラッとカフェも 7 ヶ月 目を向かえ、講座内容も充実してきました。是非一度遊びに来てくださいね！

フラッとカフェは地域の皆さんの交流の場です。誰でも、いつからでも参加できる講座を企画実施しています。多くの皆さんのご参加、お待ちしています。（新宿 HAHAha 倶楽部はフラッとカフェの実施に全面協力しています）。

12 月の フラッと講座

12 月のフラッと講座のお知らせです。「ストレッチ」などの月 1 講座に今月から「刺し子」が加わりました。たくさんの方のご参加をお待ちしています！！

クリスマス会！

12/10（木）10 時～12 時
参加費：100 円

有志による声楽やバイオリン・ハンドベルの演奏もありますが、コンサートというよりも歌を歌ったり、楽器を演奏したりする会です。みんなで楽しく過ごしましょう！

刺し子

2/17（水）10 時～12 時
参加費：700 円：別途材料費がかかります
（2 回分で 1000 円程度）

みんなでおしゃべりしながらチクチク、チクチク。刺し子を楽しみましょう。

ストレッチ

12/14（月）10 時～12 時
参加費：100 円

資格英語

12/15（火）10 時～12 時
参加費：1500 円

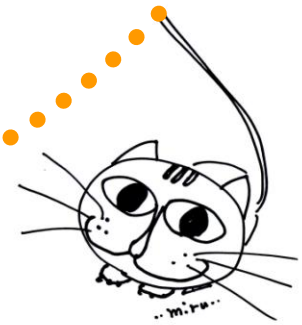
英会話

中止

12/18（金）10 時～12 時
参加費：100 円

場所：新宿区早稲田鶴巻町 308
鶴巻小裏門前カーサスズキ 1 階
電話　5272-4042（平日午前中のみ）
E-mail：yesuzuki@wish.ocn.ne.jp

気まぐれカフェ フラッと



【主催】アンシャンテ【後援】新宿区社会福祉協議会

おでん屋の女将に教わる

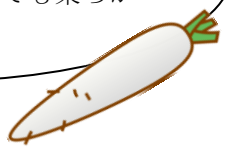
おつまみレシピ

これから、クリスマスやお正月など、お客様をお招きする機会も多くなりますね。そこで今回は、おでん屋さんの女将に教わった簡単なおつまみのレシピを紹介します。「味噌だれなどの各材料の分量はご家庭のお好みで調整してください」とのことでした。

タコおろし

1. タコを多めの塩で洗い、一口大に切る。
2. 粗めのおろし金で大根をおろし、タコをあえる。
3. ポン酢をかけていただく。

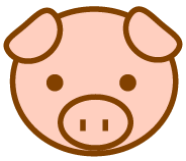
タコは塩で洗うことで汚れと臭みが取れます。また、大根おろしをまぶすことでタコがとても柔らかくなるんですよ。



豚味噌

1. 豚肉（薄切り）に塩をふり 10～15 分おく。
2. 豚肉を丁寧に広げる。
3. 味噌と酒と砂糖を混ぜ、味噌だれを作る。
4. 豚肉を 3 に漬け込む。
5. プライパンにアルミホイルをひき、3 を重ならないように並べ、ホイルで包み、蒸し焼きにする。

豚肉は丁寧に広げてください。ひと手間かかりますが、しっかり味がしみます。冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです。



サーモンの明太子和え

1. スモークサーモンを食べやすい大きさに切る。
2. 明太子の皮をむき、中身を取り出す。
3. 2 の明太子をサーモンにまぶす。
4. 酒とレモン汁をかけ、あえていただく。

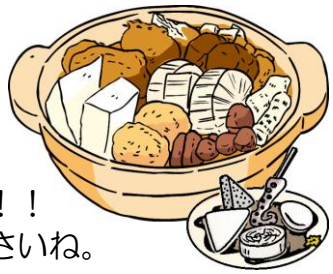
いつもはお刺身や玉ねぎ等で食べるサーモンですが、明太子であえると口当たりが違います。和風にも洋風にもなるひと品です。

☆　おまけ　☆

おでんのコツ

・前日から鍋にコブ・干ししいたけ・下ゆでした大根を入れておく。
・こんにゃく・ちくわ・ねり物は必ず湯通し（お湯をかけるだけでなく、お湯を沸かし材料をくぐらせる）してから鍋に入れる。
・里芋、高野豆腐・ソーセージなどを入れても美味しいですよ！

♪　おでんは煮立たせないように注意しましょう！
汁がにごらず、見た目もよく、美味しくなります。



寒い日はやっぱりおでん！！
是非作ってみてくださいね。