



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮の中心部に104,000部発行

次号発行は7月10日です



日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公表機構)

◆Miaはイタリア語で
「私の」という意味です

【発行】



栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内 Tel.028-688-7850
<https://www.tochigi-dc.co.jp>

2021
6・19
TAKE FREE

vol.50

タウン情報紙 Mia (ミア)



燻製RESTAURANT&BAR
スモークマン
SMOKEMAN

住 宇都宮市馬場通り3-1-21 馬上ビル2F ☎ 028-612-8372
営 ランチ 11:00~15:00 (L.O.14:00)
ディナー (日~木) 17:00~22:00 (L.O.21:00)
(金・土・祝前日) 17:00~23:00 (L.O.22:00) ※テイクアウト 12:00~21:00
休 火曜定休 P 近隣のコインP利用

Present

「Mia50号を見て」と声がけし、
ハンバーガーを注文された方に限り「パティ」以外の
好きなトッピングを1つ追加サービス
(平日ランチ限定、グループ利用の場合も全員サービス)
(有効期限 2021年7月末ご利用分まで)

スモーキー&ジューシー 話題の燻製専門店自慢の 絶品グルメバーガー

40種類以上の自家製燻製料理を楽しむ
レストランバー。今月よりリニューアルし
たランチメニューには「燻製ジャークチキ
ンプレート」をはじめ、燻製カレーや燻製
タコライスも。ここでしか味わえない「グ
ルメバーガー」として絶大な人気を誇る、
牛肉100%使用の「燻製ハンバーガー」は、
メキシカンバーガーやオレンジチリバー
ガー、ゴルゴンゾーラチーズの特製ソース
たっぷりの「燻製ブルーチーズバーガー」(写
真・ドリンク付き1,500円)の4種を用意。
噛みしめるほど口
に広がる、肉本来の
うまみとスモーキー
な香りを、ぜひご堪能
ください。



BOYS LEAGUE

宇都宮河内ボーイズ

小学硬式野球

新チーム選手募集!!

小学4・3年生募集!

専用グラウンド完成

お母さんの手伝いなし! 母子家庭の方歓迎!



問い合わせは佐藤まで

☎028-678-3896

※現在は土曜・日曜午前みの練習

SUVならカローラ栃木

やりたいこと、
全部やろう!



YARIS CROSS ヤリスクロス HYBRID Z
(1.5L+モーター・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **258.4万円**(税込)

Photo: HYBRID Z(2WD)。ボディカラーのセンチュアルレッドマイカ(3T3)
(33,000円)はメーカーオプション。上記の価格には含まれておりません。

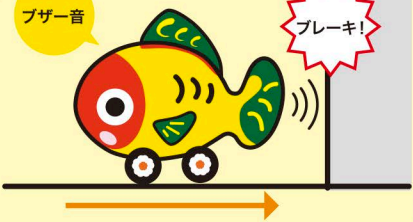
ガラスや壁などの静止物を検知して、
衝突被害の軽減に寄与。

インテリジェントクリアランスソナー
[パーキングサポートブレーキ(静止物)]

アクセルの踏み間違いや踏みすぎによる衝突の被害軽減を支援するため、ガラスや壁などの静止物を検知したら、ブザーと表示で警告。さらに距離が縮まると自動(被害軽減)ブレーキが作動します。

ブザー音

ブレーキ



サプライズと
出会おう。



RAIZE ライズ x"S"
(1.0L・2WD・5人乗り) 車両本体価格 **174.5万円**(税込)

Photo: X"S"(2WD)。ボディカラーはターコイズブルーマイカメタリック(B86)

クルマだけではなく、
歩行者との衝突回避もサポート。

衝突警報機能(対車両・対歩行者)
衝突回避支援ブレーキ機能(対車両・対歩行者)

走行中に前方の車両と歩行者を認識し、衝突の可能性がある場合と判断した場合にドライバーへ注意喚起。さらに衝突の可能性が高まった場合には緊急ブレーキで減速。衝突の回避や、衝突時の被害軽減に寄与します。[Z、G、X"S"に標準装備]



ウイルス感染予防対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の対応をさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。



スタッフの
マスクの着用



消毒液等の設置



試乗車・展示車の
除菌



お飲み物のペットボトル・
缶等でのご提供

※価格はタイヤ・パンク応急・修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。保険料、税金(除く消費税)、登録料等の諸費用は別途申し受けます。価格にはオプション価格は含まれておりません。自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。詳しくはスタッフにおたずねください。掲載の内容は2021年6月現在のものです。

トヨタカローラ栃木

本社 / 宇都宮市上横田町798番地
☎0077-78-1233
<https://www.corolla-tochigi.co.jp>

オススメの
クルマ診断は
コチラから→





定番「ピスタチオ」など「ショコラマカロン」(1個216円)各種

人気の「シトラスメロン(手前右・399円)」と、新商品「フレッシュジュレ(奥・324円〜)各種

おしゃれに新登場「フレッシュジュレ」&「ショコラマカロン」♪

「農園を訪れ、自分の目で見て仕入れる旬の素材を活かし、こだわり抜いて創っています」と笑顔で話すオーナーパティシエの中川智雪さん。出身地・さくら市の果樹園や自家農園で次々と旬を迎えるフルーツを使い、素材の組み合わせや見た目のかわいらしさにも趣向を凝らしたケーキなどのスイーツが好評です。

中でもお薦めは、試作を重ねて遂に完成した2つの新商品。さわやかなフルーツのジュレとブランマンジェが2層の「フレッシュジュレ」は、オーナー納得のなめらかな仕上がりです。そして、大人気のマカロンが、サクフワ新食感&甘すぎない大人な「ショコラマカロン」として登場。どちらも日持ちするので、ギフトにも、ぜひ♪



パティスリー ティナカガワ Patisserie. Ts. Nakagawa

〒宇都宮市江曾島町1068-1
スーパーオータニ駐車場・東側
☎ 028-658-8104 営業 10:00~19:00
休 火曜 P オータニと共用
HP instagram @ts_patisserie



大好評のテイクアウト・重箱御膳「式段重(2,660円)」。「うな重」「すき焼重」「ちらし重(写真)」の3種から選べる「平重(左・単品1,680円)」と「式段目」のセット



和モダンな店内には、テーブル席のほか掘りごたつ式座敷などの個室も用意



心づくしの多彩な和食。贅沢「重箱御膳」も大好評♪

1982年に創業の和食店「富久吉」。「老若男女の幅広い世代のお客さまにとって、さらに安心安全で「やさしい」店づくり」を目指し、2010年に現在の場所に移転オープン。出入り口のスロープや車椅子用トイレまで備えた居心地の良い店舗で、普段の会食からお祝い事や法事など改まった席にも喜ばれています。

「富久吉」といえば、名物の鰻料理をはじめ、種類豊富な心づくしの和食メニューが人気。また、昨年5月から開始したテイクアウト料理が大好評です。いち押しの重箱御膳「式段重」は、好みで3種類から選べる「平重」を単品でも、「式段目」とセットでも注文できるのも魅力。丁寧に手作りの豪華料理を召し上がれ♪



ふくよし 富久吉 旬の旨味

〒宇都宮市江曾島町1046-1
☎ 028-645-1220
営業 11:30~14:30 (L.O.14:00)
17:00~22:00 (L.O.21:30)
休 月曜 席 140席 P 50台
HP http://www.u-fukuyoshi.com/

梅雨の季節も楽しく元気に!

江曾島町エリア

..... ESOJIMAMACHI

オススメ

江曾島本通り&隠れ家〈新〉スポットをお散歩

宇都宮市南部に位置する「江曾島町」。今回は「江曾島本通り」沿いの地元に愛される人気店と、2019年にひっそりオープンした商業複合施設「UNITED GARDEN」内の注目スポットを紹介します♪

※新型コロナウイルス感染の状況により、内容が変更される場合があります。詳細は各店舗にご確認ください。※紙面上の価格はすべて税込で統一しています。



ランチは、ミニサラダ・ドリンクバー付き「オムライス(1,200円)」。ソースは本格「デミソース」。+200円で人気の自家製デザート付き、+400円で前菜・デザート付きに

贅沢“ふわトロ”オムライス with 選べるソース全8種

シェフ自慢のメインメニューを店名に掲げる「クッチーナオムレット」。オーナーシェフの古橋明雄さんがプロならではのフライパンさばきで一皿一皿焼き上げ、仕上げにナイフを入れると“とろ〜り”半熟玉子がとろけ出す。地元・卵明舎の『磨宝卵』を一皿につき3個以上も使う、ふわふわトロトロ贅沢「オムライス」です。

そんな「オムライス」の注目は、すべて自家製の“選べるソース”。シェフお薦めの「デミソース」、根強い人気の「バジルクリーム」、そして、独自のスパイスの配合で作る新登場「スパイシーカレーソース」など全8種。“ふわトロ”の卵との調和が絶妙です。お得なランチで全種制覇を目指そう!

クッチーナオムレット cucina omelette

〒宇都宮市江曾島3-1103-3 ☎ 028-678-4138
営業 11:30~15:00 (L.O.14:00) / 18:00~21:00 (L.O.20:00)
※対策の為、時短営業中
休 水曜・火曜の夜(ほか、臨時休業あり) P 20席
席 6台 HP https://cucina-omelette.jp/



アザレアシンフォニーシリーズ

東京佼成ウインドオーケストラ演奏会

大ホール

6月27日(日)

開演 15時

全席指定 S席 3,500円 A席 2,500円 ※未就学児入場不可

共催:栃木県吹奏楽連盟

指揮:大井 剛史 (同団正指揮者)

Cl:瀧本 千晶 (同団奏者:宇都宮市出身)

演奏曲目

2021年度 全日本吹奏楽コンクール課題曲全曲

A.リード:セレナーデクラリネットと吹奏楽のためのー

B.アップルモント:ブリュッセル・レクイエム 他

プロムナードコンサート 2021

小ホール

No.137 森麻季&林美智子デュオ・リサイタル 9月 5日(日)

No.138 郷古廉&津田裕也デュオ・リサイタル 10月 3日(日)

No.139 金子三勇士&中野翔太ピアノデュオ・リサイタル 11月14日(日)

No.140 次代を担う精鋭たちによる弦楽六重奏 2022年1月23日(日)

(Vn:白井圭、毛利文香 Va:鈴木康浩、中恵菜 Vc:横坂源、佐藤晴真)

森麻季 林美智子 郷古廉 津田裕也 金子三勇士 中野翔太 白井圭

全公演 15時開演 年間通し券(4公演分) 全席指定 12,000円(8/3まで販売)

宇都宮市文化会館開館40周年記念

熱帯JAZZ楽団

25th Anniversary Live 2021 in Utsunomiya

演奏曲目

チック・コリア:スペイン

ヴァン・マッコイ:アフリカンシンフォニー 他

9月4日(土) 開演 18時 全席指定 5,000円

※未就学児入場不可 共催:下野新聞社

伝統芸能鑑賞シリーズ 宇都宮能「観世琉」

大ホール

能「紅葉狩」

シテ 坂井音重 ワキ 福王和幸

目 狂言「萩大名」

大名:野村萬斎 太郎冠者:野村裕基

亭主:月崎晴夫 後 見:内藤連

9月20日(月・祝) 開演 13時

全席指定 S席 3,000円 A席 2,000円 B席 1,000円 ※未就学児入場不可

能「紅葉狩」 狂言「萩大名」

撮影:政川慎治

※当館主催公演は全国公立文化施設協会のガイドラインに基づき、適切な感染拡大防止対策をとり実施いたします。また、今後の状況によっては、公演が中止または延期になる場合や、公演内容等に変更が出る場合がございますので、最新の情報をお確かめいただくようお願いいたします。

主催:公益財団法人うつのみや文化創造財団

チケットのお問い合わせ

宇都宮市文化会館プレイガイド

☎028-634-6244

Mia Kawaii Item

ニキビや吹き出物が現れたり、たるみが生じたりと、マスクを毎日している肌はかなりストレスフル。マスクの中は湿気が多いことから「保湿されている」と考えがちですが、脱着時の気温差によって湿気が急激に蒸散して乾燥が進むそう。かさつき・肌荒れ・乾燥ジワなどを招く美肌の強敵「乾燥」。いつものケアに保湿成分をプラスして、マスクトラブルを撃退しましょう！

ハリ不足をケアし、引き締まった肌へと導くクリーム。発酵アルガン(※)を配合した、なめらかなテクスチャーが角質層まで浸透し、肌にハリ感をもたらします。

※アルガニアビノサ核油、カンジダボンピコラノ(グルコース/ナタネ油脂脂肪酸メチル)発酵物(すべて整肌成分)

メルヴィータ アルガン ビオアクティブ クリーム 50ml 7,700円



エトヴォス
バイタライジングリンクルクリーム
15g 4,950円

VOCE や美的などの有名美容雑誌で「2018年ベストコスメ美容液部門第1位」に輝いた、シワ改善美容液。うるおいに反応し、バーム状に変化することで、美容成分を角層深部へ浸透させてシワを改善します。未来のシワ予備軍にも効果的にアプローチ。クリームの前に使用して。

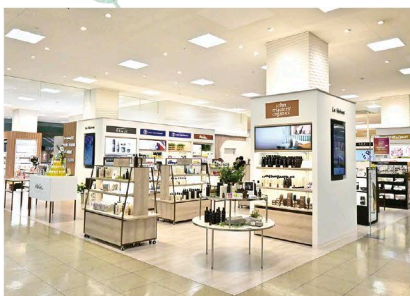
コスメデコルテ iP.Shot アドバンスト <シワ改善美容液> 20g 11,000円



敏感肌でも使いやすい低刺激処方。乾燥による小じわを目立たなくし、ハリ不足や乾燥によるくすみも同時にケアが可能。エトヴォス独自のQuick&Progressive処方です。うるおいを補給。朝・晩のお手入れのあと、気になる部分に馴染ませて。使い続けることで、うるおい・ハリの実感が深まります。



※全て税込価格



FKD ショッピングモール宇都宮
インターパーク店 1F 化粧品売場
☎028-657-6529

RICOH
imagine. change.



360°すべてを撮影するカメラ
RICOH THETA SC2
theta360.com



ディナーのメイン料理の一例「とちぎ和牛の低温ロティ 山椒と赤ワインソース」 ランチ・プリフィクスコース (2,860円〜) より

洗練空間で「サプライズを楽しんで」——。料理&演出も

森に包まれた商業複合施設「UNITED GARDEN」。その一画に昨年3月、「故郷に根付き、栃木県の魅力を発信したい」との思いでオーナーシェフの前沢裕輝さんがオープンしました。

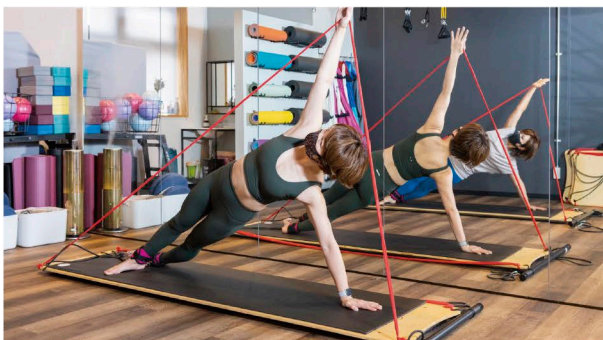
洗練された中にも温かみのある店内で味わえるのは、とちぎ和牛や地場野菜などの県産食材、各地の旬の魚介など上質な素材に、ハーブやスパイスなどシェフならではの“サプライズ”をプラスするおしゃれなフレンチ。「メニュー名を見て『?』だったのが、味わうと『なるほどね!』になるのを楽しんでもらえると、うれし

いです」。大手ブライダル企業で料理長の経験もある前沢さんは、プロポーズや記念日のサプライズ演出もお手のもの。気軽に相談を♪



レストランブルーセゾン Restaurant BLEU SAISONS

住 宇都宮市江曾島町1412-5 ユナイテッドガーデン内
☎ 028-666-5139 HP instagram @bleusaasons
営 11:30~15:30 (L.O.14:00) / 18:00~22:30 (L.O.21:00)
※ディナーは完全予約制。ランチは予約がおすすめ
休 火曜、第1・第3月曜 席 25席 P 30台



「ダビンチボディボード(左)」「ピラティス」などレッスンは少人数制(最大6名)、回数券制(2,200円〜)。スタジオ内は、ウィルス対策として抗ウィルスコーティング「エコキメラ」を施工済み

「ピラティス」で元気に。オンラインレッスンも好評♪

「通い始めのころより元気がなったな、体つきも変わったなという方が多く、うれしいですね」。そう笑顔で話す、スタジオ グロウ代表で講師の石原宏美さん。

ここでのエクササイズは、アメリカ発で話題の「ダヴィンチボディボード」や「シルクスuspension」など、運動経験や年齢性別も問わず参加できる5種類。その中の一つ「ピラティス」は、もともとリハビリのために開発され、体に負担なく体幹を鍛えられるのが特長です。続けることで体に負担のかからない動かし方が身につく、腰痛や肩こりの改善も期待できるそう。昨年4月からはオンラインレッスンもスタート。「料金的にも参加しやすい!」と好評です。



スタジオグロウ Studio glow

住 宇都宮市江曾島町1412-5 ユナイテッドガーデン内
☎ hiromi.i@glow.jp (LINE@glow)
営 レッスン時間はHPに掲載
休 不定休 P 30台 HP https://glow.jp/

Mia's work
しごと情報は Mia's Work
タウン情報満載のMiaでお仕事も一緒に見つけてみませんか?

タウン情報紙 Mia 配布員を募集!

一業務委託一

仕事内容:「Mia」にチラシを折込み、各ご家庭に配布
応募資格:18歳以上(高校生不可)
配布区域:宇都宮市内(宇都宮環状道路内)
ご自宅の周辺400~600軒程度
配 布:月2回 水曜日~金曜日のご都合のいい明るい時間帯
報 酬:当社規定による(配布枚数などにより変わります)
応 募:下記まで、お気軽にお問い合わせください

未経験者
歓迎!

下野新聞グループ
栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株)
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
TEL 028-688-7850 【受付時間】月~金 9:00~17:00

事業拡大につきデザイナー募集

アートワークスは、パッケージデザインおよび段ボール印刷用印版を作成している会社です。ほかに、タオルやうちわ、横断幕、卒業アルバム等の冊子も手がけます。

雇用形態 / パート
業務内容 / ラベルやグッズのデザイン作成
資 格 / Adobe Illustrator必須
勤務時間 / 要相談(在宅勤務歓迎)
給 与 / 当社規定に準ずる

まずはお問い合わせください

Wワーク
OK!



ART WORKS 株式会社アートワークス TEL.028-612-3825 (担当:佐藤)
宇都宮市平出町1054

木のひらや
Ki no hiraya
木の太空間でやさしくつながる
家族のしあわせ
天然木の家
来て・見て・くらべて・夢ハウス

モデルハウス見学会

日時 6/19(土)▶20(日)
AM10:00~PM5:00(各日)

会場 宇都宮市錦3-7-34(錦小 正門斜め前)
錦モデルハウス

平日ご希望の方は、随時ご見学いただけます!

※事前にお電話にてご予約下さい。

〈見学会予約専用〉☎028-623-6230

夢ハウスパートナー
三和建設株式会社
TEL.028-622-9382
宇都宮市錦3-6-7

●新築・住宅施工や、分譲地・建売物件等のご相談はお気軽に、お問合せください。

三和住建有限会社

https://www.sanwaconst.com/



Life here Utsunomiya あなたの暮らしを豊かに便利に！

住 雑草対策におすすめ！グランドカバー

庭をきれいに見せてくれたり、雑草対策にぴったりのグランドカバー。多くの種類があるなかで、特におすすめのグランドカバーを「とちぎ園芸」の代表・富久田三千代さんにご紹介していただきました。

●あまり日が入らない裏庭や北玄関など、日陰スペースには「リシマキア」や「ラミュウム」が育てやすいでしょう。どちらも上品な雰囲気をもつ、淡い色合いのものが人気です。



●「ヒメイワダレソウ」は繁殖力抜群。1㎡に対して1ポット間隔で植えないと思いのほか広がってしまい、逆に刈らないといけなくなってしまうほど。可憐な小花も魅力です。



●和風の庭には「タマリユ」で和を演出。「リュウノヒゲ」よりも葉が短く小さいので、坪庭などにもよく利用されます。植えたところのわきから、どんどん新芽が増えていきます。



●お花も楽しみたいなら「タピアン」はいかがでしょう。ホワイトやバイオレット、ローズ、ラベンダーなど、花壇を覆いつくすように咲いてくれます。



●ハート形の小さな葉がかわいい「ディコンドラ」。シルバーの葉の品種は、耐寒性があまりないため、大きな木の下などの霜が当たらない場所で越冬を。緑の葉の方は耐寒性が強いので問題なく越冬します。



●「タイム」は踏みつけに強く、踏めば踏むほど横に広がっていくので、芝生替わりにもなります。逆に「リシマキア」など葉の薄いグランドカバーは、葉が切れてしまったり、傷がついてしまうので、通路を避けて植えるのがポイントです。自然な雑草対策ができるグランドカバーで、庭の風景を楽しみ、癒されてみてはいかがでしょうか。



取材協力：とちぎ園芸／宇都宮市鶴田町3087 ☎028-636-4619

作 ハンドメイドの便利アイテム&手入れ法

おうち時間の楽しみとして、アクセサリや小物などのハンドメイドを始められた方も多いはず。愛着のある作品の手入れ、そしてこれからハンドメイドをやりたい方に便利なアイテムを、バッグやアクセサリの製作・販売から少人数制のワークショップも行う「Dolce Vita」さんに、お聞きしました。

「製作時にかかせないのがビーズトレイです。細かいパーツが飛び散らないし、ネックレスやブレスレットの長さも測れるのでとても便利。丸ペンチ、平ペンチ、ニッパーがあれば大概のものは製作可能ですが、工具などはきちんとしたものを選ばないと、作品の出来が変わってくるので、ご注意ください。初心者向けのスターターキットを購入してもOKです。日頃の手入れは、使うたびにクロスで拭いてあげるぐらいで大丈夫。ロングネックレスは吊り下げると重さで伸びてしまうので、必ず平置き保管で！よく使うものなら1～2年に1回のメンテナンスがおすすめです。また、つけやすく外しやすいゴムブレスは、半年に1回、ゴムの交換を行うと長持ちしますよ」



取材協力：Dolce Vita / <https://www.instagram.com/dolcevita.rmm>



食 アイシングクッキー作りに挑戦！

作るのも楽しい、食べてもおいしい、そして見た目にもかわいいアイシングクッキー。一見難しそうなおアイシングですが、意外にも簡単！そこで今回は、移動販売のコーヒースタンド「WANI COFFEE」の菊地幸代さんに、作り方を教えていただきました。

●用意するもの
粉糖（180～200g）、卵白（1個）、
レモン汁（あれば少々）、好みの食紅やパウダー、
市販のクッキー（適量）



●作り方
①ボールに卵白と粉糖、レモン汁を入れて、よくかき混ぜる。
②好みの固さになったら、色の種類に分け、それぞれ色付けする。
（文字や細かい線を描くときは少し固めに）
③コルネに入れ、クッキーに自由にデコレーションする。

「アイシング用の絞り袋『コルネ』を使うと、細かいデコレーションも簡単に！コルネの先をまっすぐにカットすることで、きれいな線が描けます。そのままでも食べられますが、1日ほど乾かすとしっかり固まります。お子様と一緒に、アイシングクッキー作りを楽しんでみてくださいね」

取材協力：WANI COFFEE / <https://www.instagram.com/wanicoffee>

中学生 サポート クラブ 中サポエナジー受験塾

やっやるぜ！

下野新聞は、中学生のための参加型セミナー・中サポエナジー「受験塾」を開催します。
高校入試の出題傾向や対策、作文対策、下野模試の効果的な活用法など
受験生に必須のお役立ち情報をご提供します。

中サポ会員（一般・特別）は無料

一般の参加料は一人500円（中サポの同時加入で無料になります）。
同伴者は一名まで無料です。
詳しい内容やお申し込み方法はホームページをご覧ください。

2021年度 イベントスケジュール

開催日	市町	会場	開演
7月10日(土)	真岡市	真岡市民会館(いちごホール)小ホール	10:30～
8月22日(日)	佐野市	佐野駅前交流プラザ ぱるぽと	10:30～

中サポエナジー
受験塾で栃木の入試が
わかってきたぞ！



悩み
解決

自信
喪失



お世話になったあの方へ。
ありがとうを伝える
真心ギフト。

福田屋のお中元

お中元総合大ギフトセンター開設中

- FKD宇都宮店<3階大催事会場>/7月26日(月)まで
- FKDインターパーク店<2階大催事会場>/7月26日(月)まで
- 福田屋鹿沼店<1階特設会場>/7月27日(火)まで



chihiroオリジナル夏季厳選ジェラート、定番の人気商品と夏季限定フレーバーの詰め合わせ

◎〈PATISSERIE chihiro〉
夏季厳選ジェラート6種
(ミルク、ピスタチオ、とちおとめ、夏みかん、キバナ(キウイ&バナナ)、チョコマール)
※冷凍

税込3,600円



脂身もしつこさを
感じさせない
オリブ牛ロースです
ステーキに最適

◎〈(香川)カワイ〉
オリブ牛
ロースステーキ
(オリブ牛ロース360g
(180g×2枚))
※賞味期限 冷凍30日

税込10,800円

「宮城県のもらってうれしい ギフトコンテスト」開催

■応募期間:各店6月30日(水)まで
■応募方法:各店お中元ギフトセンターでお買上げ
いただいたお客様に、応募用紙をお渡しします。
お中元ギフトカタログ内の「宮城県特集」の中から1点を
選び、各店ギフトセンター内の応募箱へご投函ください。
後日開票の結果、各店ごとに人気のあった商品の
上位1位から3位までに応募いただいたお客様の
中から抽選で、宮城県産ギフトをプレゼントいたします。
当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
■当選者数:宇都宮店・インターパーク店:
1位商品各店2名様、2位商品各店2名様、3位商品各店1名様
鹿沼店:1位商品1名様、2位商品1名様、3位商品1名様



湯煎タイプの商品ですので
忙しい時や急な来客の時に安心。
温めた後に、付属のソースを
かけるだけで本格ハンバーグに

◎〈あさの牧場〉
あさの豚
ハンバーグセット
(ハンバーグ130g×8個、
ステーキソース300ml×2本)
※賞味期限 冷蔵14日

税込5,400円



定番人気の
「オマール海老のビスク」と
夏限定の冷たいスープを
7種類詰め合わせました

◎〈(Soup Stock Tokyo)〉
夏の冷製スープセット
(オマール海老のビスク180g×2、
えんどう豆の冷たいグリーン
ポタージュ・北海道産かぼちゃの
冷たいスープ・焼きパプリカの冷たい
クリームスープ・ウィッシュワーズ
とうもろこしとさつま芋の冷たい
スープ・ガスバチョ各180g×1
計8パック)
※冷凍

税込5,400円

FKDハイカード FKDPPカード ポイントカード会員様

限定特典 **F** マーク商品
10%割引
いたします。



◎〈(米山そば)日光寒晒し蕎麦・
本わさび・国産とろろ芋
(献上日光寒晒し蕎麦(なまそば)140g×6、
江戸そばつゆ70ml×6、国産本生わさび×1、
国産とろろ芋35g×6)
※賞味期限 冷蔵9日

税込5,400円



◎〈日光食品〉
日光生ゆば詰め合わせ
(引上げゆば2枚×1パック、引上げゆば1枚×2パック、
ゆばのたれ180ml×1本)
※消費期限 冷蔵7日

税込4,968円



◎〈(こいしや食品)〉
大谷石豆腐納豆セット
(石の華寄せ豆腐400g、国産大豆石室熟成納豆40g×2、
平家大粒納豆70g、平家小粒納豆40g×2 各2個)
※消費期限 冷蔵5日

税込3,500円



◎〈(喜久水庵)〉
仙台ひとくずんだ餅15個入
(ずんだ餅15個)
※賞味期限 常温20日

税込2,970円



◎ブルミッシュ サマーギフト18個入
(果実めぐり×8(メロン・伊予柑・いちご・
シークワーサー&バインアップル・
白桃・ぶどう・さくらんぼ・ブルーベリー)、
マドレーヌ×2、フィナンシェ×1、
ヌーヴェルガレット(パニョ)×1、
ヌーヴェルガレット(チョコ)×1、
塩しモンケーキ×3、バインアップルケーキ×2)
※賞味期限 常温60日

税込3,240円



◎〈アサヒビール〉
アサヒビール4種セット
(アサヒスーパードライ缶350ml×4本、
アサヒスーパードライ ジャパン スペシャル缶
350ml×6本、
アサヒスーパードライ ジャパンスペシャル
濃味缶350ml×6本、
アサヒドライプレミアム豊醸缶350ml×4本)
※賞味期限 常温60日

税込5,500円



◎〈(セゾンファクトリー)〉
国産果実ジャム詰め合わせ
(ジャム(りんご・いちご・ゆず・もも・ラフランス)
各150g)

税込3,240円



◎〈(仙台南)〉
肩ロース焼肉用
(仙台南肩ロース焼肉用400g)
※賞味期限 冷蔵18日

税込10,044円



◎〈(仙台南)〉
仙味漬漬魚・豚ロース漬6Pギフト
(仙味漬漬魚(紅鮭・本目・真鰯)各70g×各1、
山形豚ワイン味漬漬魚70g×3)
※賞味期限 冷蔵120日

税込4,320円



◎〈(博多料亭)〉
稚加梁の辛子明太子370g
(辛子明太子370g)
※冷凍(お持ち帰りできます。)

税込6,480円



◎〈(尾張松風屋)〉
味好み姿煎詰め合わせ
(味好み 海老煎ミックス・いか煎ミックス・
連根チップミックス×各4袋、海老姿焼き・
いか下足焼き・たこ唐揚げ×各2袋)

税込3,240円



◎〈(Ballantine's)〉
Ballantine's 17
※数量限定

税込11,000円



◎〈(ネスレ ネスカフェ)〉
レギュラーソリュブルコーヒーギフトセット
(プレジデント65g×1箱、
プレジデントマイルド65g×1箱、
プレジデントストロング65g×1箱)

税込3,240円



◎〈アサヒ飲料「カルピス」ギフト
「カルピス」470ml(ピースボトル)×1個、
「カルピス」北海道470ml(ピースボトル)×2個、
「カルピス」国産白桃リッチ470ml×1個、
「カルピス」国産林檎リッチ470ml×2個

税込3,240円



◎〈(山本海苔店)〉
バラエティ詰め合わせ
(焼のり・味附のり 各10袋詰(8切5枚)、おつまみ海苔
(わさびごま・うめ・焼えび・おかかの味)各20g)

税込5,400円



◎〈(ストー缶詰)〉
福田屋缶詰セット(化粧箱)
(たらばかに金線110g×1缶、
たらばかに脚肉詰100%100g×2缶)

税込10,800円



◎〈(手延素麺「揖保乃糸」)〉
特級品
(手延素麺「揖保乃糸」特級品50g×20束)

税込3,240円



◎〈(日清オйл)〉
BOSCO ギフトセット
(ボスコEXVオリーブオイル140g瓶×6、
ボスコPUREオリーブオイル140g×4)

税込5,400円



ご自宅のパソコンで、スマホでお出かけ先から

いつでもどこでも簡単ショッピング

ご来店が必要も、待ち時間もありません。
ご都合のいい時間でお申し込みができます。
お支払いは、クレジット、銀行振込でラクラク簡単決済。



お中元ギフト 24時間受付 インターネットでのご注文 承ります。



福田屋百貨店ホームページ「エフ・ネット・プラザ」
ネット
こちらのマークの
商品のみ承ります。

<https://www.fukudaya.shop/>
承り期間:7月20日(火)まで
※銀行振込は7月15日(木)までとさせていただきます。



インターネットでのご注文に限り

全国一律送料550円

クール便は
全国一律880円

※送料込み商品は除きます。※酒類は除きます。※離島は除きます。
お問い合わせ先 e-mail:eshop@fukudaya.net TEL:028-623-5195 (AM10:00~PM6:00)

F 福田屋百貨店
おすすめギフト

クール便 880円
全国一律880円
クール便にて配送いたします。

送料込み
商品に宅配料金が
含まれております
(お持ち帰りはご遠慮ください)

配送料 550円
配送料金
「全国一律550円」ギフト

NEW 新商品

ネット インターネットでも
ご注文いただけます

入会費・年会費 無料 即日発行いたします

FKDハイカード会員様募集中

ハイカードは、ポイントカードとプリペイドカード両方の機能がついた使いやすくてお得なカードです。
チャージとお買物、どちらにもポイントがつかえます。ぜひこの機会にハイカードにご入会・交換ください。

新規ご入会
ご交換は

- FKD宇都宮店 3階ギフト、外商サロン内ポイントカードステーション
- FKDインターパーク店 2階ポイントカードステーション
- 福田屋鹿沼店 1階案内所・1階食品サービスカウンターにて承ります。

カンタンラクラクラ
ご入会

新規お申し込みの場合はご本人様と確認できるもの(免許証・保険証など)をお持ちください。
15歳以上であればどなたでもご入会いただけます。また、ご入会に特別な審査はございません。

FKDハイカード・FKDPPカード会員様限定 特別企画

チャージボーナスポイントキャンペーン

6月23日(水)~30日(水)は1回20,000円以上のチャージで

チャージ 3倍 5倍 8倍ポイントサービス

チャージポイントの10%はチャージ当日に、2%は7月2日(金)にお付けいたします

1,000円~19,000円のチャージでは
チャージ 1倍 5倍 6倍ポイントサービス

※FUKUDAYAポイントカード会員様は対象外となります。この機会にFKDハイカードへお切替の上、ご利用ください。

Follow us /

で検索!!

#福田屋百貨店 公式アカウント

FKD宇都宮店、FKDインターパーク店、
福田屋鹿沼店、lpsベリッジ、
lpsスタジオ、lpsステージ、
館内各ショップから様々なInstagram更新中

福田屋百貨店ホームページ リニューアルのお知らせ

福田屋百貨店ホームページをリニューアル
いたしました。この度のリニューアルでは、
お客様がより使いやすいウェブサイトを目指し
「新しく分かり易く」情報をお伝えいたします。

<https://www.fukudaya.net>

6月16日は
和菓子の日

Mia's Information

身近でお得な情報を
ご案内!!
嬉しいクーポン付♪

すずらん本舗

季節限定のフルーツ大福

それぞれの果実を練りこんだ餡の大福にフレッシュな旬のフルーツをのせた季節限定のフルーツ大福です。写真左からパイナップル大福220円、ラズベリーチーズ大福250円、ブルーベリー大福230円。ぜひご賞味ください。

すずらん本舗 本店 ☎028-635-0003

〒宇都宮市住吉町15-17

① 9:30~18:00

② 定休日: なし

店休日: 元日(1月1日)



武平作だんご

武平作の夏だんご『田楽』

夏の冷たい手土産に。こし餡を包んだおだんごに冷たいみずほのソースをかけました。「ひんやりつるりん」と冷たい喉ごしが最高! 3本入421円から。遠方への贈り物に冷凍もご用意ございます。ご来店お待ちしております。

武平作だんご 宇都宮若草店
☎028-616-1220

〒宇都宮市若草5-15-5

① 10:00~18:00

② 元日のみ



宇都宮珈琲

フルーツサンドで表紙を飾った「宇都宮珈琲」
対象のテイクアウトメニューが100円引き♪

テイクアウトメニューからスパイシー
キーマカレー／みずほのポークステーキ／
ホット珈琲／水出しアイス珈琲／バナナ
シェイクの5点が対象です!

Lunch Menu

ランチタイム 11:30~14:00
(店内飲食) 水・木・金・土・日

- ◆スパイシーキーマカレー 1,650円
(サラダ・フルーツ・ドリンク付)
- ◆みずほのポークステーキ 1,870円
(サラダ・フルーツ・スープ・ドリンク付)
- ◆スパムおにぎりプレート 1,540円
(サラダ・フルーツ・スープ・ドリンク付)
- ◆ベーグルプレート 1,430円
(サラダ・フルーツ・スープ・ドリンク付)

お中元珈琲ギフトも店頭にて販売中。
お電話での予約も可能です。



フルーツサンドテイクアウトできます



スパイシーキーマカレー

(テイクアウト価格) 1,250円



みずほのポークステーキ

(テイクアウト価格) 1,300円

宇都宮珈琲 ☎028-651-5012

〒宇都宮市平松町1138-7

① 11:30~18:00

(L.O.17:30)

② 月曜・火曜



Mia's coupon

フルーツ大福 各10%off

- 4店舗(本店、双葉店、南都酒店、大田原店)全店共通
- ほかの割引券・クーポン券との併用はできません。
- お会計の際に本クーポンをご提示ください。

有効期限/2021.7.31

Mia's coupon

**対象のテイクアウトメニュー
100円引クーポン**

●対象商品: スパイシーキーマカレー/みずほのポークステーキ/ホット珈琲/水出しアイス珈琲/バナナシェイク

有効期限/2021.7.31

follow me!

Mia

Instagram 始動!!

#mia #ミア #栃木 #宇都宮 #おでかけ

現在フォロワー 350人

6月ですすでに50人以上増えてます

ひそかに

11月から徐々にスタートしました

Miaの紙面に掲載できなかった写真もアップしています。
Miaを持っていなくても、出先でお店を
ちょっと決めるときなどに役に立ちます😊
こちらからチェックしてみてください!▶

気に入って頂いたらフォローをお願いします! @mia_shimotsuke

Miaのバックナンバーは、
下記よりご覧になれます!

Check it out!

お取り扱い期間 2021年6月7日(月)~2021年9月24日(金)

年利0.35% 非組合員 0.25%

1年経過後から「いつでも」満期扱い!

据え置き期間 1年 + お引き出し自由期間 4年 → 最長 5年間

店頭に説明書をご用意しております。詳しくは窓口までお問い合わせください。

こどもの未来応援定期預金

寄付型定期預金

金額: 1契約50万円以上(新しいご資金でのお取り扱いとなります。)

対象: 個人及び法人のお客さま

本定期預金預入総額の0.05%相当額を当組合「こどもの未来プロジェクト」として寄付します。

※寄付に際しては、お客様のご負担はございません。
※お取り扱いを早期終了させていただく場合がございます。

横浜幸銀信用組合 宇都宮支店
☎028-625-0221

〒宇都宮市塙田2-4-2

① 相談受付時間 平日9:00~17:00

② 土曜・日曜・祝日

10回分 5名様

とちのきファミリーランド 乗り物ご招待券

雷様ストーム(写真)は、グルグル回転しながら角度70度まで上昇し、予想できないトリッキーな動きをします。まるで雷様が暴れているようで、スリル満点、かつてない世界へGO!

提供: とちのきファミリーランド

10名様

ル・ミトロン 高級カナダ産小麦100%食パン(1斤)プレゼント券

横浜生まれの食パン専門店「ル・ミトロン」が宇都宮初上陸! 10名様に高級食パン(1斤)をプレゼント。ル・ミトロン宇都宮戸祭店にて、8月末日までにお引き換えください。お店では、渦巻き状に混ぜこんだ様々な味の食パンもご用意しています!

提供: ル・ミトロン

3組 6名様

1階3店舗から選べる ペアランチ券

ホテル東日本宇都宮のレストランでは6月より「夏を美味しく、地産地消」と題してカラダもココロも元気に、県産食材や旬の食材をたっぷり詰め込んだランチを開催。

1階3店舗「イタリアン:フォンターナ」「中国料理:黄河」「日本料理:漁火」からお選び頂けます。皆様のお越しをスタッフ一同、元気にお待ちしております。

提供: ホテル東日本宇都宮

20名様

宇都宮若草店で使える! 田楽3本セットプレゼント券

Mia's Informationで紹介中の武平作の夏だんご『田楽』3本入を20名様にプレゼント。武平作だんご宇都宮若草店にて8月末日までにお引き換えください。田楽は冷凍のご用意もございますので、この夏の遠方への贈り物にも。

提供: 武平作

5名様

宇都宮珈琲ギフト ドリップ珈琲&水出しアイス珈琲

Mia's Informationで紹介中の宇都宮珈琲からプレゼント。宇都宮珈琲オリジナルブレンドと希少豆のゲイシャ珈琲をドリップに詰めました。本格的な水出し珈琲もご家庭で簡単にお楽しみ頂けます。お中元珈琲ギフトも店頭にて販売中です。

提供: 宇都宮珈琲

応募先

栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11
下野新聞社内
☎028-688-7850 FAX.028-688-7851

応募締切

7月7日(水) 必着

Mia de kirei

第21回 【食生活】夏に向かって「梅仕事」

アドバイザー:管理栄養士 あやかさん

かなりの猛暑になることが予想されている今年の夏。本格的な夏を迎える前に、しっかり栄養を摂って備えなきゃ…と思ったところに1本の電話。「梅の木が笑っちゃうくらい大量に実をつけた!」。そういえば、梅の健康パワーってスゴイらしいけど…。

梅の健康パワーは絶大!

電話をくれたのは、宇都宮市西の四条町通り付近に住む典子さん。見に行ってみると、「ブドウ?」と疑ってしまうほど、すべての枝に梅の実が!改めて、梅の健康パワーと活用方法について管理栄養士のあやかさんに聞いてみました。

「これからの季節に嬉しいのは、梅に含まれるクエン酸の疲労回復効果と、食中毒の原因菌を抑える働き。



梅干しなら塩分控えめのものを1日2〜3粒程度、食前に食べるのがお勧めです」とのこと。他に血糖値の上昇を抑えたり、高血圧予防、血行促進、ピロリ菌の活動抑制、虫歯予防が期待できるなど、梅の健康パワーは絶大

です。ジャムやエキスなど糖質で梅を煮込んだ加工品を作れば、血液サラサラ効果が期待できる「ムメフラール」を手軽に摂ることができます。オシイ梅を味方につけて、暑〜い夏を元気に乗り切っちゃいましょう。

宇都宮市中心部の戸建て、アパート、マンションに配布!!

Miaの折込チラシ

折込料金 **3.8円**より(税別)
(税込 4.18円)

1エリア(400枚〜600枚)からの配布が可能です
(例) B4サイズ1,000枚配布で3,800円 (税込 4,180円)

月2回発行 **10.4万部**
エリア内到達率 **84.7%**
お手持ちのチラシを折り込めます

町名別・丁目別の折り込みにも対応可能です

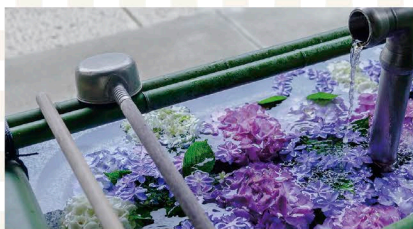
お申し込み・お問い合わせ
下野新聞グループ
栃木ダイレクトコミュニケーションズ
☎028-688-7850 (平日9:00〜17:00)

Utsunomiya Irodori Landscape



▶あじさい、風鈴、茅の輪くぐり…芳賀天満宮へ「夏詣」はいかが?

学問の神様として訪れる人も多い、芳賀町にある「天満宮」。あじさいが美しい神社としても近年人気が高まり、手水舎に剪定したあじさいを浮かべる「花手水」は天満宮の風物詩です。境内には様々な種類のあじさいが咲き誇り、ひとつひとつの花の名前を見ながら散策すればそれは最高にゆったりとした時間に。6月は太々神楽や茅の輪くぐりなど神社ならではの行事も多く、風と共にきれいな音が響く風鈴棚は目にもとても涼やか。見どころいっぱい为天満宮へ「夏詣」をしてみたいかがでしょう。



天満宮 芳賀郡芳賀町西水沼 1723
夏詣・あじさい祭の詳細情報は
<https://www.hagatenmangu.com>

編集部おすすめの逸品!!



「シンプル×アソビゴコロ」のデザインで、きれいめにもカジュアルにも合うのが「1note」の帆布バッグ。内側はポケットが多めで機能的なところうれしいポイントです。きれいな発色のものはコーディネートのポイントに、ベーシックカラーはきっと毎日の相棒に。
1note Instagram @onenote.1
取扱店 FGD宇都宮店3F「暮らしの服」他

Column 「人付き合いのコツ」講座

第6回「あいづち上手はコミュニケーション上手」

皆さんの周りに「この人の前ではいろいろなことをしゃべってしまう」という人がいませんか?
そういう人は、総じて相づちが上手です。話していて「へえ、その後はどうなったの?」「すごいな〜」など会話の合間にうまく相づちを入れてくれると、いろいろなことを話したくなりますよね。それは「興味を持って聴いてくれている」と感じるからです。
ということは、相づちのバリエーションを持つだけでも相手が自然と話をしてくれて、相手との関係性が深まっていけます。

NLPプロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

pickup Books

落合書店 宝木店 / 宇都宮市宝木町1-3-135 ☎028-650-2211 <http://www.ochiai-bc.co.jp>

なぜ私たちは理系を選んだのか



宇宙飛行士の山崎直子さん、四国水族館の下村実さん、人気YouTubeバーのゆきりぬさん、ベストセラー作家の海堂尊さん、オリエンタルランドの渡邊典子さん、国立科学博物館の田島木綿子さん、元ラグビー日本代表主将の廣瀬俊朗さん……、様々な世界で活躍している理系出身の方々に人気アナ樹太一さんがお話を聞きます。理系にはどんな魅力があるのか、どんな可能性が広がるのか。理系から広がる多様な世界を紹介します。

著者:樹太一 発行:岩波書店 本体価格:¥1,595(税込)

ラク旨!無限そうめんレシピ



テレビでおなじみのソーメン二郎さんが監修したレシピ本。夏の風物詩として、日本の食卓に欠かせない「そうめん」。トッピングを工夫するだけで、バリエーションは無限大です。
オリーブオイル+塩の組み合わせがたまらない「基本を楽しむそうめん」めんつゆとトマトジュースが絶妙の「ザ・イタリアンそうめん」絶対おいしい食材の黄金比を堪能できる「キムたくそうめん」そうめんがさらにおいしく進化中!

著者:ソーメン二郎 発行:扶桑社 本体価格:¥990(税込)

おかげさまで
Mia50号
Thank you!

Mia50号記念 読者プレゼント!!

5名様 栃木県産「なすひかり」(5kg)

「なすひかり」は、県北地域で多く栽培されている栃木県オリジナルの品種です。ふっくらとした大きな粒に、甘みがぎゅっと詰まったお米です。そして、「なすひかり」などの栃木のお米を買って応募すると豪華賞品が抽選で当たる「とちぎをおうちで食べよう!おうちde米ペースキャンペーン」ですが、応募締切は7月5日(月)までと、残りわずかですので、ぜひご応募ください。



提供:JA全農とちぎ

2組4名様 ベルさくらの湯 ペア招待券

北関東最大級の日帰り温泉・源泉かけ流しベルさくらの湯でおくつろぎください。

応募方法

Miaを読んだ感想と今後Miaで取りあげてほしい記事、希望賞品、住所、氏名、電話番号、性別、年齢をご記入の上、はがき、FAX、QRコードよりご応募ください。厳正な抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入いただきました個人情報は賞品の発送にのみ利用いたします。



提供:ベルさくらの湯

CRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場 夢のマイホーム取得応援フェア 開催中

CRTハウジング宇都宮西総合住宅展示場では、6月20日(日)まで「夢のマイホーム取得応援フェア」を開催中(10:00～17:00)です。

19日(土)・20日(日)の2日間、土地から探す住まいづくり『不動産フェアin宇都宮西』を開催。宇都宮エリアを中心に建築条件無しの物件が150件以上大集合!また、出展住宅メーカー選りすぐりの物件情報も同時公開!あなたにピッタリの土地を見つけてみませんか?

また、全宅住宅ローン株式会社協力のもと、『資金・ローン相談会』も同時開催。フラット35のご相談についてもお待ちしております。

シャークのロボットクリーナーやコードレススティック型クリーナーなどが当たる『気分も晴れる!お掃除グッズ抽選会』(各日先着30組様)や、宇都宮人気有名店のパンを5個

もらえる『日替わりパンフェスタ』(19日:アランシェンヌ、20日:ペニーレーン。各日先着30組様。モデルハウスをご見学頂いた方が対象となります。)も同時開催。ご家族全員で楽しめるイベントをご用意しておりますので、週末はぜひご来場ください。

CRTハウジング宇都宮西会場では、ご来場・ご見学される方に便利なサービス・プレゼントとして『モデルハウス見学予約でAmazonギフト券をプレゼント』を開催中です。1棟ご見学につきAmazonギフト券2,000円分、最大3棟までといたします。(※プレゼントには条件がございます。詳しくはHPをご確認ください。)ゆっくり見学・しっかり相談なら見学予約がおすすめです!ぜひご利用ください。

気分も晴れる!お掃除グッズ抽選会

(特賞) シャーク ロボットクリーナー
※当選はイメージです。※なくなり次第終了となります。

(2等) 除菌機または空気清浄機
(3等) ハンディクリーナー
(4等) スチームジェットクリーナー
(5等) リフレッシングワイフ
(6等) クリーニング5点セット

人気有名店の 日替わりパンフェスタ
お好きなパンを5個プレゼント!

19日 アランシェンヌ (5種類 各30個)
20日 ペニーレーン (5種類 各30個)

家サイトからモデルハウスの /
見学予約でAmazonギフト券
最大6,000円分プレゼント!

amazon ¥1,000

見学予約 QRは
こちら!

※プレゼントは初回見学予約のみとなります。1社ご見学につき「Amazonギフト券2,000円分」最大3社までといたします。4社以降のご予約はプレゼント対象外となります。同一社で2回目以降のご予約はプレゼント対象外となります。見学予約はお申し込み日から最短5日後からご予約可能となります。プレゼントお渡し時にはご本人確認のため、身分証のご提示が必要です。
※本キャンペーンは(株)ライダース・パブリシティ宇都宮支店による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしていません。(株)ライダース・パブリシティ宇都宮支店(028-634-7100)までお問い合わせください。※Amazon.co.jpおよびそのロゴはAmazon.co.jpまたは関連会社の商標です。



住所: 栃木県宇都宮市細谷町753-3
開催時間: AM10:00～PM6:00
☎ 028-650-5081
※各イベントは「3つの密」を避ける為、参加組数に制限をさせていただく場合がございます。



Mia's cooking!

delicious and fun!

今月のレシピ

- なすの肉みそ丼～温泉卵のせ～
- ささみとキャベツのおかかポン酢がけ
- 花麴のすまし汁



調理時間 約35分

〈材料〉2人用

なすの肉みそ丼～温泉卵のせ～

- ・豚ひき肉 …… 200g
- ・なす …… 2本
- ・玉葱 …… 小1コ
- ・油 …… 大1/2
- A さとう …… 大1/2
- A 酒 …… 大1
- A しょうゆ …… 大1
- A みそ …… 大1/2
- ・温泉卵 …… 2コ

ささみとキャベツの

おかかポン酢がけ

- ・鶏ささみ …… 2本
- ・酒 …… 適量
- ・キャベツ …… 160g
- ・人参 …… 40g
- ・削り節 …… 適量
- ・味付けポン酢

花麴のすまし汁

- ・花麴 …… 4コ
- ・青菜 …… 1/4ワ
- B だし汁 …… 300ml
- B 塩 …… 小1/4
- B しょうゆ …… 大1/2
- B みりん …… 小1

〈作り方〉

なすの肉みそ丼～温泉卵のせ～

- ① なす…食べやすく切る。玉葱…みじん切り。
- ② Aを合わせる。
- ③ フライパンに油を熱してひき肉、①を炒め、②を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 温かいご飯に③、温泉卵をのせる。

ささみとキャベツのおかかポン酢がけ

- ① キャベツ…ざく切り→ゆでて取り出し(湯は取っておく)、水気を絞る。
- ② ささみ…筋を取る→①の湯に酒を加えてゆでる→細かく裂く。
- ③ 人参…せん切り。
- ④ ①、②、③を盛って削り節を散らし、味付けポン酢をかける。

花麴のすまし汁

- ① 青菜…ざく切り。花麴…ぬるま湯につけて戻す。
- ② 鍋にBを煮立て、青菜と軽く水気を絞った花麴を加えてさっと煮る。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシケイ橋本フーズ



星野リゾートの

7/31まで

マイクロツーリズムプラン



地域の方限定価格!

QRコードを読み取り、

期間限定プランで地元旅に出かけよう!



こちらから
CHECK



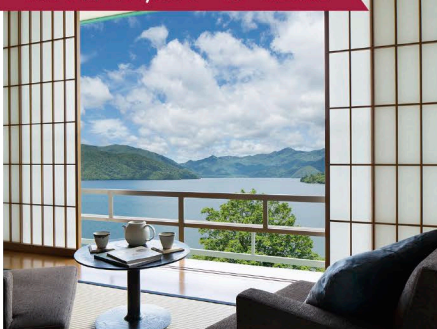
最大
50%OFF

1泊1名¥3,300～【素泊まり】



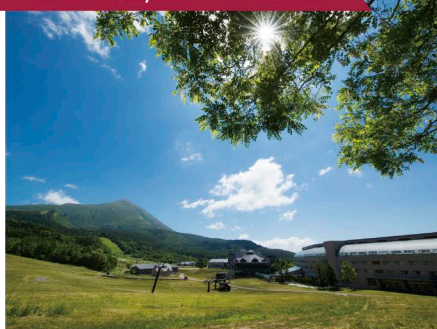
星野リゾート BEB5土浦

1泊1名¥24,350～【夕朝食付】



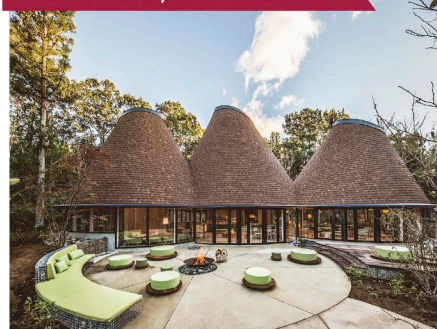
星野リゾート 界 日光

1泊1名¥11,830～【夕朝食付】



星野リゾート 磐梯山温泉ホテル

1泊1名¥17,250～【朝食付】



星野リゾート リゾナーレ那須

対象施設

- BEB5 土浦
- 磐梯山温泉ホテル
- 界 川治
- 界 鬼怒川
- 界 日光
- リゾナーレ那須

星野リゾート