

鱈のみぞれあん



鱈の身は崩れやすいので、あまり触らずに火を通してください。他の白身魚でも作れます。大根おろしがメインになるくらいたっぷり入れるとおいしいです。

- ①大根としょうがは別々におろしておきます。鱈は一切れを半分に切ります。
- ②鍋にサラダ油を入れて鱈を皮の方からこんがり焼きます。
- ③焦げ目がついたら、だいこんおろしとしょうが、調味料、水を加えて中火で5分ほど煮込みます。
- ④片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけます。
- ⑤器に盛って刻みねぎを乗せます。

【材料】
 鱈・・・4切
 大根・・・1/3本
 しょうが・・・1かけ
 酒・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ2
 濃縮つゆの素・・・大さじ1
 水・・・80ml
 片栗粉・・・大さじ1
 サラダ油・・・適量
 刻みねぎ・・・適量

豆知識

大根にはジアスターゼという分解酵素が含まれていて、消化を助け、胸やけや胃もたれを防いでくれます。食物繊維も豊富で抗酸化作用も期待大！

豚汁



誰でも大好き、具だくさんの豚汁です。野菜は何でもOK！色々入れてお楽しみください。

- ①豚肉は3cm幅に切ります。里芋は一口大に、大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらします。玉ねぎは薄切り、なすは輪切りにします。
- ②鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒めます。
- ③野菜類を加えて全体に油がまわるまで炒めます。
- ④水を加えて沸騰させ、顆粒だしを入れてアクを取りながら煮ます。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、味噌の半量を加えて溶かします。
- ⑥豆腐を切って加え、残りの味噌を溶かし入れ、一煮立ちしたら完成です。

【材料】
 豚肉・・・100g
 里芋・・・4個
 大根・・・5cm
 人参・・・1/2本
 ごぼう・・・1/2本
 玉ねぎ・・・1個
 なす・・・2個
 豆腐・・・1/2丁
 サラダ油・・・適量
 水・・・700g
 顆粒だし・・・小さじ1
 味噌・・・大さじ3

ピクルス



手作りの場合、野菜に一度火を通すと日持ちします。箸休めに、付け合わせに、刻んでタルタルソースに、冷蔵庫にありと重宝します。いろいろな野菜でお試ください。

- ①パプリカと大根を長さを揃えて切ります。
- ②マリネ液を沸騰させて砂糖と塩を溶かします。
- ③熱いうちに野菜を漬け込みます。
- ④ラップやビニール袋を利用して、野菜がマリネ液に浸かるようにして冷めます。

【材料】
 パプリカ(赤・黄)・・・各1個
 大根・・・5cm

【マリネ液】
 酢・・・60g
 砂糖・・・20g
 塩・・・5g
 ブラックペッパー・・・適量
 ローリエ・・・1枚

大根の話

「古事記」にも登場し、俳句の冬の季語でもある「古くから日本人に愛されている大根。今夜の食卓に大根料理はいかがですか？」

大根葉炒め



大根に立派な葉がついていたら捨てないで。常備菜として重宝します。

- ①根の葉はさっとゆでてみじん切りにします。
- ②フライパンにごま油を熱して、水気を絞った大根の葉を炒めます。
- ③しょうゆとみりんなどで味付けをし、水分が無くなるまで炒めて、最後にかつおぶしを混ぜ込みます。
- ④器に盛って、好みで七味とうがらしをかけます。

【材料】
 大根の葉・・・1本分
 かつおぶし・・・2g
 ごま油・・・小さじ2
 しょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 七味とうがらし・・・適量

露天風呂と個室で のんびり極楽気分

安全と綺麗にこだわった、自家源泉100%の和風情緒溢れる温泉庭園です。湯上りは休憩ルームでみんなとゆっくり。飲食の持込みも自由で、とってもリーズナブル。ワンちゃん同伴可能な有料休憩室もあり(要予約)、愛犬との箱根日帰り温泉も楽しめます。

大人(中学生以上) **1,100円**
 子供(4歳以上小学生以下) **550円**

※お得な回数券、11枚綴りで10,000円もござります。
 ※当店価格表記は全て税込です。

湯本茶屋 湯遊び処 箱根の湯 TEL.0460-85-8080

神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋 100-1
<http://www.hakonenoyu.co.jp/>
 営業時間 / 10:00~22:00 (最終受付 21:00)
 定休日 / 不定休 駐車場 / 60台 (無料)

プレゼントあり

ANGE 読者プレゼント

●ご希望のプレゼント番号●お名前●郵便番号●ご住所●電話番号●年齢●性別●アンケートのご回答をご記入の上、下記宛先までご応募ください。

ハガキ 〒250-0011 神奈川県小田原市栄町 2-6-12 常見ビル 3F アンジュ読者プレゼント係

ネット <http://ange.mu/> プレゼントフォームより

メール present@ange.mu アンジュ読者プレゼント係

読者プレゼントアンケート

①行ってみたいと思ったお店がありましたか？
 *店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)

②アンジュをどこでお取りいただきましたか？

③面白かったページはどこでしたか？(複数回答可)

④使用した、または使用予定のクーポンはありますか？
 *店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)

⑤取り上げて欲しい記事はありますか？

応募締切 **2023年11月12日(日) 必着**

1 小田原お堀端万葉の湯 入館ペアチケット 5,460円相当 10組 20名様

2 湯遊び処・箱根の湯 入館ペアチケット 2,200円相当 5組 10名様

※ご希望番号がない場合は対象外とさせていただきます。※お一人様一通のみ有効とさせていただきます。

相原興業アドバンス扇町255・相原興業セルフフリーダー鴨宮・相原興業セルフフリーダー小田原・相原興業本社・朝ドレファ〜ミ・イーヘアー小田原店・イーヘアー一浪沢店・伊豆箱根バス案内所・伊勢治書店ダイナシティウエスト店・イトーヨーカドー小田原店・WEショップおだわら・おだわらおカズ・いろいろ・ウェーブギヤル・auショップ西湘・江嶋・エスポット湯河原店・O.R.V栢山店・O.R.V新松田店・小田原駅東口図書館・小田原ガイド協会・小田原観光案内所・小田原市商店街連合会・小田原市役所産業政策課・小田原第一信用組合各店・小田原百貨店板橋店・小田原百貨店栢山店・小田原百貨店寿町店・小田原百貨店沢沢店・小田原百貨店真鶴店・小田原百貨店南足柄店・小田原百貨店山北店・小田原百貨店湯河原店・小田原藤棚観光案内所・小田原不動産・小田原フラワー・ohashi・オリックスレンタカー小田原店・カーブス シティーモール店・カーブド・プレジール・菓子工房 citron・榎の樹・かなさし眼科・神奈中スイミング・神奈中テニス・カフェレストランCOO・カメラのキタムラ飯泉店・ギャラリー城山・漁港の駅TOTOCO小田原・牛角小田原店・銀座通り情報プラザ・クイーンズマートヤオマサシティーモール店・グランリヴィエール箱根・クリーニング桐山・ゲンキノモト・合同庁舎・コートデサラ・小嶋歯科医院・CosmeticKATORI・コロナワールド・車検のコバック足柄店・佐伯眼科・さがみ信用金庫本支店全31店舗・ザ・ビッグ二宮店・SHIN UPRISING・サドルバック・ジーズキャフェ・ジャラマー・ジュエリーシマノ・ジュエリービッグ・商工会議所・湘南箱根登山湯本案内所・庄や本家店・新鮮館おだわら・スウィートベリー 久野店・スウィートベリー 下堀店・スパッツ・セブンイレブンお堀端店・創菓工房なかま・ターミナルホテル・ダイドースポーツ・ダイナシティ・タイヤガーデン・大雄山線駅舎カフェ1の1・ダルマサラ・タスカルショップ栢山店・高橋洋服店・TSUTAYAシティーモールクレッシェ店・TSUTAYA南足柄店・道とん堀・東洋ハウジング・ドコモショップ小田原店・ドコモショップ小田原東店・トヨタレンタカー小田原駅前店・トヨタレンタカー新幹線口店・トヨタレンタリース鴨宮店・ドルチェ・ナオキ歯科・ナニモエ・なりわい交流館・日産自動車小田原東町店・日産レンタカー・日本政策金融公庫・箱根町観光協会・箱根湯本駅前観光案内所・箱根湯本旅館案内所・HaRuNe小田原商店街プラザ・ピアタリアーノ・ピストロルパ・美容室ciel・美容室Musee美容室Rire・平井書店・藤沢自動車・BOOK OFF大井松田店・BOOKOFF螢田店・ブックストア ダイナシティ店・プティタ プティ・フリーオート・プレスボ小田原シティーモール1F, 2F・ペンションはな・ポタジェララ・ホテルクニミ鴨宮・ホテルしろやま・ホテル東横INN小田原駅東口・ホテルドレイク・ホノルルエクスプレス・ホンダカーズ小田原店・マックスバリュ小田原荻窪店・マックスバリュ開成店・マックスバリュ開成駅前店・マックスバリュ平塚河内店・マックスバリュ平塚四之宮店・マックスバリュ南足柄原店・マックスバリュ湯河原店・真鶴観光案内所・まねぎねこ小田原駅前店・マルタジョイオンザサード・マルタジョイ資生堂ブランドストアラスカ平塚店・マルタジョイTREATS・マルタジョイハウスカ・マルタジョイメトロマルタ・美の政・ミマスモール1F, 2F・みやま薬局・むらまつ衣裳店・メガネのシンコー・メロウレジェンド・麺や品・モンテイルキャンティ・ヤオコー・ヤオマサ足柄モール店・ヤオマサ大磯店・ヤオマサ大井町店・ヤオマサ鴨宮店・ヤオマサ久野店・ヤオマサ沢沢店・ヤオマサ中町店・ヤオマサ螢田店・ヤオマサ南足柄店・洋食居酒屋ラ・バルールド・LalLalPons・ル・プリュマージュ・Lea Lea・レストランマコ・ローソン栄町店・ロピア小田原高田店・わかむら・WABITO

アンジュ107号は2023年11月17日(金) 発刊予定!
 年末年始の情報満載でお届けします。どうぞお楽しみに!

「楽しい毎日」のヒントが見つかる♡

ANGE

<http://ange.mu/>

フリーペーパー・アンジュは左記各店様のご協力により設置・配布しております。ご自由にお持ちください。また、上記サイトからも紙面をご覧ください。

STAFF
 PLANNING EDITOR 仁科佳代
 DESIGNER イガラシナヲミ
 DESIGNER 杉崎みのり
 DESIGNER 野津 佳奈江
 DESIGNER 仁科 芽衣
 OFFICE STAFF 豊田 ちづこ
 OFFICE STAFF 小篠 七恵

編集・発行 有限会社ニシナデヴィッド
 発行責任者 仁科文之
 〒250-0011 神奈川県小田原市栄町 2-6-12 常見ビル3F
 TEL: 0465-22-2417 / FAX: 0465-22-2418
 MAIL: ange@nishinadavid.info
 URL: <http://nishinadavid.info>