

すすめ! しんじゅく 健康フレンズ!!

Vol.30 自分にあった
飲み方を

お酒と上手に付き合うために次のとおり、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

▶事前に飲む量を決めておく、▶お酒は料理と一緒に楽しむ、▶1週間のうち飲まない日(休肝日)を設ける、▶寝酒は控える、▶他の人に飲酒を強要しないほか

かわいぱーい

12

この時期はついつい飲んじゃうな… 休みは寝過ぎまで寝ちゃってるよ

私は2杯目からノンアルコールにしてるよ

ケンゾウ君もお酒は控えて日曜ドライブしようよ

問 健康づくり課健康づくり推進係 (5273)3494・FAX (5273)3930

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日
~1日に必要な野菜は350g

12月
のレシピ

冷凍枝豆と卵のディップ風

冷凍品の枝豆を使って、包丁を使わずに作れる1品です。パンに付けて食べるのがおすすめです。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- 枝豆(冷凍) 200g(さやから出して100g)
- 油 小さじ1
- 卵 2個
- レタス 2枚(約60g)
- カレー粉 小さじ1/2
- 粉チーズ 10g
- 塩 小さじ1/4

(レシピ提供/大貫奈美子・区食育ボランティア)

QRコード

しんじゅく
野菜の日

8

冷凍枝豆と卵のディップ風

作り方

- 冷凍枝豆は商品表示のとおり解凍し、さやから豆を出して大きめのボウルに入れる。
- フライパンに油をひき、半熟の目玉焼きを作る。
- レタスは水気を切り、小さくちぎる。
- ④①に②、③、カレー粉、粉チーズ、塩を入れ、目玉焼きを大きく切るよう混ぜ合わせる。

問 健康づくり課健康づくり推進係 (5273)3494・FAX (5273)3930

ゴジラ 新宿観光特使10周年イベント

区は、平成27年4月9日に「ゴジラ」に特別住民票を交付し、国際観光都市・新宿の魅力を国内外に発信するため、ゴジラを新宿観光特使に任命しました。任命10周年を記念し、イベントを開催します。当時は、ゴジラへの感謝状贈呈式やトークイベント、ゴジラ映画撮影品の展示等を行うほか、特別住民票写しの内容を記載した記念カードを配布します(数に限りあり)。詳しくは、歌舞伎町タウン・マネジメントホームページ(右下二次元コード。HP <https://www.d-kabukicho.com/news/godzilla-10th-anniversary/>)をご覧ください。

日 12月13日(土)正午~午後6時
場 歌舞伎町シネシティ広場(歌舞伎町1-19先)

問 文化観光課文化観光係 (5273)4069・FAX (3209)1500

TM & © TOHO CO., LTD.

新宿 うまいものSearch

おおすみたまや
大角玉屋

16

◆所在地/営業時間 住吉町8-25(都営新宿線曙橋駅A2出口徒歩3分) (3351)7735
月~土曜日午前9時~午後7時30分、日曜日、祝日午前9時~午後6時30分(元日定休)

今月のキーワード
和菓子好きにはたまらない、元祖・いちご大福が買えるお店を教えて!

住吉町で創業して今年で113年を迎える大角玉屋は、初代から和菓子屋を営み、現店主大角和平さんで3代目。多くの和菓子店が自前で餡子を作らなくなつた昨今、「和菓子屋が餡子を煮なくなつたら終わり」と、毎日小豆を煮るところから一日の仕事が始まります。

こうした昔ながらの和菓子作りを続ける一方で、他店にはない和菓子を作りたいという探究心から、昭和60年に誕生したのが「いちご豆大福」です。ショートケーキからヒントを得たそうですが、餡子と生のフルーツという組み合わせに、試食に臨んだパートナードラッセが、「これがいちご豆大福だ」と名づけられました。

店員たちからは当初「本当に食べられるの?」と批判的な声が続出。ところが「食べてみたらおいしい!」と大好評で、そこから評判が広がり、いちご大福の一大ブームが巻き起こりました。

いちご豆大福は、「元祖・いちご大福」として現在も一番人気の看板メニューです。味わい深い餡子とフレッシュなイチゴの絶妙な調和をお楽しみください。

スタッフのイチオシ!
いちご豆大福

人気のロングセラー商品です。小ぶりで食べやすいと、手土産として好評です。もちろん自分へのご褒美にも!