



Nakagomi

中込商店街だより

第110号

中込商店街のお得情報・お役立ち情報を毎週土曜日にお届けします。

今回は1月12日に新聞折込みに入ります。

本紙ブログ版は [中込商店街だより](#) [検索](#)

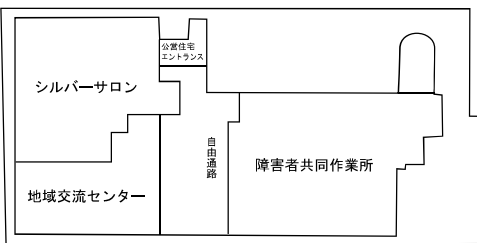


発行 中込商店会協同組合
〒385-0051 佐久市中込2-26-3
TEL 0267-62-5714・FAX 62-0361

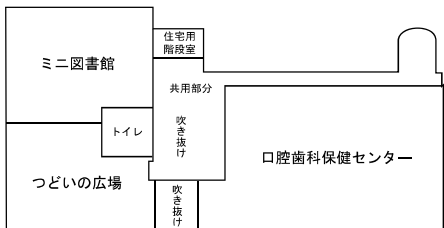
Web <http://nakagomi.jp>

Mail info@nakagomi.jp

後援 佐久商工会議所



サングリモ中込 概要図 1階



サングリモ中込 概要図 2階

昨年2月5日に起
工式が行われたサン
グリモ中込の工事が
順調に進み、すでに
外観が現れてしまし
た。建物は3月21日
に完成予定です。
その後、設備・備品
などの準備があり、
4月上旬には各施設
が順次オープンする
予定です。

施設概要
1階：障がい者共
同作業所・地域交
流センター・シルバ
ーサロン・自由通
路など。
2階：口腔歯科保
健センター・ミニ図
書館・つどいの広場
3階・6階：公営
住宅36戸（バリアフ
リー・オール電化）

地下：機械室等
◇ ◇
中込商店会も、オ
ープニング協賛イ
ベントやその後の
活用策など検討を
始めています。日
程などが決まり次第
本紙でご案内いた
します。



サングリモ中込 概要図 3階～6階

サングリモ中込 今春オープン

明けましておめでとうございます
本年もよろしく願い申し上げます

中込商店会協同組合 役員一同
組合員一同



毎週当たる。

小海リエックスリフト無料券プレゼント

先週に続いて小海リ
エックス・スキーバレー
からいただいたリフト
一日券の無料券と優待
券のプレゼントです
リフト一日券引換券1
枚（1名様無料券）+リ
フト一日券（優待券1
枚（何名でも有効。10
00円割引券）のセット
です。

応募方法
ご自分の郵便番号・
住所・氏名・電話番号
を書いて、中込商店会ま
でハガキまたはFAX
先週に続いて小海リ
エックス・スキーバレー
からいただいたリフト
一日券の無料券と優待
券のプレゼントです
リフト一日券引換券1
枚（1名様無料券）+リ
フト一日券（優待券1
枚（何名でも有効。10
00円割引券）のセット
です。



お知らせ
本日の土曜日・来週の
火曜日はお休みです。
☆ 1月12日の土曜日
から再開します。



パスタで刺したところ

おもしろ食べ物紀行第4回「ナポリタン」
今はもう食べられない
い？昔ながらのナポリ
タン！
今でも洋食の人気メ
ニューの常連：そんな
ナポリタンですが、その
昔、ナポリタンはうどん
粉の麺で作られていた！
ご存知でしたか？現
在そのほとんどがセモ
リナ粉を使用した本格
派のものだらけの世の
中なので、それはそれで
「おいしい」のですが、そ
の昔のナポリタンの麺
は普通の小麦粉「うどん
粉」が原料でした。
実はこの「うどん粉」

でも実際はこの「うど
ん粉スバ」は現在ほとん
ど入手不可能なようで、
わずかに業務用に流通
しているものしか作ら
れていないそうです。
食べ比べしてみたい
と思いませんか？
（Byグルマン・丸山）

【豆知識】セモリナ粉と
うどん粉
うどんは白いけどパス
タは黄色いのに気が付
きですか？どちらも小麦
粉であることに違いはな
いですが、パスタのデ
ュラム・セモリナ粉は
元々琥珀色のような黄色
味を帯びています。
デュラム小麦は生物学
的にも普通の小麦とは違
うもので、これを粉状に
しないで粗い粒状のまま
のものをセモリナと呼び
ます。



かにパスタは簡単には煮
崩れませぬ。
パスタを使った豚ばら肉
のロール煮込み
豚の角煮は時間がかか
りますが、同じような料
理が20分ぐらいででき
るレシピです。TVでも
紹介されていたので
作ったことがある方もい
ます。

らっしやるでしょう。
☆ばら肉の薄切りを丸
めて、戻らないようにス
パゲッティ（もちろん茹
でてないもの）で刺す。
☆5分ぐらい茹でて、浮
いた脂とアクを捨てる。
☆砂糖・醤油・みりん
で味付けして15分ほど煮
込んで出来上がり。味付
けは「すき焼きのたれ」
でも美味しくできます。
スパゲッティは乾燥
状態ではとても硬くて
肉を刺すには便利で
し、かなり長時間煮ても
崩れないところが好都合
です。お試しください。
（井出精肉店）

ボージョレー・ヌーヴォー航空便

50% OFF

数に限りがありますので、
品切れの際はご容赦下さい。

中込駅前グリーンモール リカー&ギフトプラザ ゆめ佐久カード加盟店



マルトオツカ
0120-620102



特売以外は
ポイント5倍だよ

なべ物・煮込み用
豚もつ 国産 100g 80円
もつ鍋に。やわらかい大腸のみ

牛スジ 国産 100g 100円
（アキレス）



焼肉用マトン
（ジンギスカン用）
豪州産 100g 70円

サンテラス 井出精肉店

火曜定休 ☎ 62-0853

地方
発送

ふる里～宅配便～



信州 佐久

全うすだ鯉店

tel/fax 0267-62-0538

特製うま煮
Mサイズ1切 450円（税込）
●お土産に（パック/箱入り）
5切入り 2350円（税込）
10切入り 4650円（税込）
※なん切れでもok！

佐久市中込1-24-1 AM8:00～PM7:00（水曜定休）
ホームページ <http://nakagomi.jp/koi>
Eメール koi@nakagomi.jp

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに
1.6～1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとっても
お得。【 生の輪切2000円➡うま煮2250円 】

※特製うま煮は日持はちしません。冷蔵庫で3日程度です。お早めにお召し上がり下さい。

こりゃあたまげた。鯉の塩焼

1匹き丸ごと姿焼き
1700円・2100円
2500円・2900円
3200円・3600円

