美味のつぼ「超簡単 高級デザート」

今回は手造りデザート編です。しかも超簡単！

みなさんは「フロマージュ・ブラン」なるフランスのデザートをご存知でしょうか？ 洋菓子店で見られるガーゼに包まれた白いチーズのデザートです。しかもお高いこと！ フランス産のこの「フロマージュ・ブラン」なるチーズに甘味をつけて、中に甘いソースをとじ込めたものです。でもヨーグルトがあれば、このデザートが作れるとしたら……。しかも超簡単。

用意するもの…加糖タイプのヨーグルト・ガーゼ・ボウル。これだけでOK。ヨーグルトはプレーンタイプでも良いのですが、あまり酸味が強くない方が美味しくできます。

吊るしておくだけ

夜寝る前にガーゼにヨーグルトをあけて、水道の蛇口に吊るしておくだけです。水道の水を使うわけではなく、吊るす場所として蛇口が便利かなと思います。下にボウルを置いておきましょう。

なお、気温の高い夏場はガーゼの代わりにコーヒーフィルターを使い、冷蔵庫に一晩置くのも良いでしょう。

翌朝には完成です。ヨーグルトの重さで水分が自然に抜けます。ここで重要なのは自然にまかせること。絞っても絶対にできません。すべては自然のマジックで驚くほど濃厚な味に仕上がります。

ホエイ(ホェー)

そして「おまけ」に下のボウルに残っている液体が栄養満点のホエイ(乳清)です。こちらも蜂蜜などで甘味をつければ、おいしいヘルシードリンクのでき上がりです。

ジャムなどを添えて

おっと、本題のデザートの方は、お好みでジャムやフルーツソースで仕上げれば、まさに「フロマージュ・ブラン」のでき上がりです。

（byグルマン　丸山）

お知らせ

今日の土用市はお休みです。

☆ **8月19日は火曜市**、おなじみの野菜・果物の大特価市です。☆

午後1時30分～
駅前グリーンモール

8月22日は金曜市。地元産の野菜や花の直売です。ほとんどの野菜が100円均一です。

午後2時～4時
橋場公会堂よこ

次回のもてなしぼ

会場…サングリモ中込

出品受付…8月30日 夜7時～9時
お早めにお越しください

販　売…9月6日 11時～午後2時
入場制限する場合があります

清　算…同日 午後2:20～3時
出品した方は必ずこの時間内においでください

カバンのほつれ・ファスナー交換・染め・リフォーム…

修理大好き!!

ティグレ2F「しゅうり工房」では、バッグ・カバンはもとより、革ものならなんでも修理いたします。

★価格目安
・ファスナー取替 3,000～8,000円
・皮革染め　3,500～7,000円
※商品によって変動がございます

バッグ＆カバン　年中無休

ティグレ 東京カバン

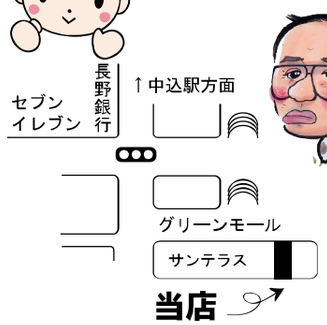
佐久市中込 長野銀行前

営業時間/AM10:00～PM7:00

☎ 0267-62-3509

～8月20日 ゆめ佐久カード夏のセール 開催中

豚肩ロース	国産 100g	180円+ポイント10倍	
牛上カルビ	豪州産 100g	350円+ポイント10倍	
ジンギスカン用 マトン	豪州産 100g	100円+ポイント10倍	
牛タン	チリ産 100g	600円 → 500円	うす切り200gぐらいの真空パックです。



すべて、焼肉用・すきやき用など
オーダースライス、承ります。

サンテラス **井出精肉店**

火曜定休 ☎ 62-0853

図書館へ行こう サングリモ中込図書館ご利用案内

今日の1冊「裁判員法廷」

来年5月21日から裁判員制度が実施されます。これは米国の陪審員制やドイツの参審制とも違う、日本独自の制度ですが、その内容を説明する紙面はありませんので、裁判員制度を取り上げた小説をご紹介いたします。

◇　◇

芦辺拓著「裁判員法廷」

法廷ミステリー「審理」「評議」「自白」の3部構成で、それぞれ別の事件の真相に迫ります。

著者の名探偵・森江春策シリーズの最新作ですが、裁判員制度という新たなステージで、メガネをかけた小柄な美人検事と風采のあがらない弁護士森江春策との、言葉による激闘が展開されます。

被告人を有罪とする立証責任は検察側にある。弁護側は「有罪とするには合理的な疑いがある」という事さえ証明すれば無罪になる…など裁判の参考にもなります。

ところがこの森江弁護士は被告の無罪を証明するにとどまらず真犯人を指摘するという活躍を見せ、推理小説としても次々とページをめくりたくなる作品です。

裁判員制度を理解する

本の話題ではありませんが、最高裁判所や法務省が数々の映画やアニメ・ホームページなどで制度の紹介・Q＆Aなどを提供しています。

本紙ではご家庭でもインターネットで見られる広報用映画をご紹介します。ネットで「裁判員制度」で検索してください。

☆**「審理」**出演…酒井法子ほか。刺殺事件で正当防衛か殺人か、法廷での審理を通して事実が明らかになっていきます。

☆**「裁判員～選ばれ、そして見えてきたもの～」**出演…村上弘明・山口果林・小林綾子・長門裕之ほか。裁判員に選ばれるプロセスから、放火事件の審理・評議・判決までを描く。一般人の感覚で被告の心理にまで迫る裁判員たちの評議が見どころ。

☆**「評議」**出演…中村俊介・大河内奈々子・藤田弓子・榎木孝明・小林稔侍ほか。評議の場で緊張してなかなか意見が言えない裁判員たちが、徐々に事件の真相に迫り意見を戦わせて傷害事件に対する結論を導き出します。

☆アニメ**「ぼくらの裁判員物語」**…高校生が主役のわかりやすい裁判&裁判員制度入門。外国の陪審制・参審制度の解説も出てきます。

☆**「あなたも参加する刑事裁判～裁判員制度が始まります～」**…刑事裁判や裁判員制度について解説した広報用ビデオ。

☆**「総務部総務課　山口六平太　裁判員プロジェクトはじめます！」**…主に裁判員に選ばれるプロセスを描いたアニメ。

地方発送 ふる里～宅配便～

信州佐久
企うすだ鯉店
tel/fax0267-62-0538

たとえば「特製うま煮」店頭には置いてありません。お客様ごとに私の手造りです。

"おふくろの味"とはいきませんが、一切れ一切れ心を込めてお作りします。ぜひ一度おためし下さい。

半日ほどあれば十分まにあいますので
お気軽にご注文ください。

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！

ごりやあたまげた。鯉の塩焼
1ぴき丸ごと姿焼き

1700円・2100円
2500円・2900円
3200円・3600円

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
なかごみ

◇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。

法事のご会食・歓送迎会　心を込めたご法要を始め各種ご宴会承ります。(お料理@3,000円～)

季節・お集まりの主旨・ご予算に応じて献立が変わります。ご相談ください。

※参考…先頃ご用命頂きました法要のお献立例(¥4,000)
・和え物
・茶碗蒸し
・お造り
・鮎の塩焼き(又は鯉のうま煮)
・炊き合わせ
・スモークサーモンのサラダ仕立て
・天ぷら
・いくら丼
・お吸い物
・椀そば
・フルーツ

6階 展望風呂のご案内

営業時間　通常 PM5:00～PM9:30
祝・土・日 PM5:00～PM9:00

入浴料　500円
※ご宴会の方は無料でご入浴になれます

気軽にお電話下さい　TEL 0267-62-6200
佐久市中込2-14-30
ホテル ナカジマ