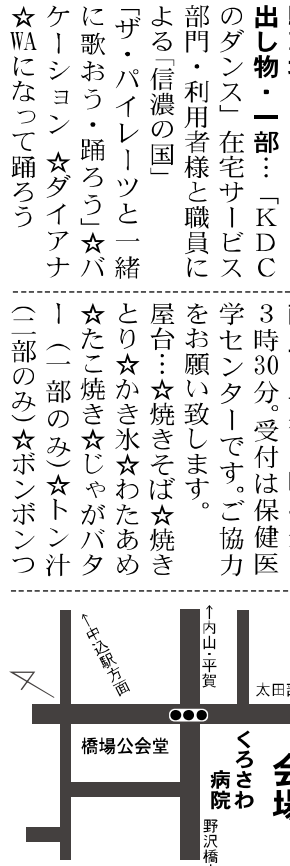


食べて踊って暑い夏を吹き飛ばしましょう。多数のご参加をお待ちしています。

7月31日 第9回ケイジン夏祭りINなかごみ

この夏祭りは、特別医療法人 恵仁会夏祭り実行委員会による開催で、毎年大勢の方々が楽しみにしているイベントです。
日時：7月31日(金)
第一部：午後2時～3時
第二部：午後6時30分～8時
場所：くろさわ病院南側駐車場
出し物・一部：「KDCのダンス」在宅サービス部門・利用者様と職員による「信濃の国」
「ザ・パイレーツと一緒に歌おう・踊ろう」☆バケーション ☆ダイアナ

※屋台は混雑いたしますので、整理券方式とさせていただきます。当日会場窓口にて整理券を配布いたします。食数に限りがありますので品切れの際はご了承ください。
献血：午後1時30分～3時30分。受付は保健医学センターです。ご協力をお願い致します。
屋台：☆焼きそば ☆焼きとり ☆かき氷 ☆わたあめ ☆たこ焼き ☆じゃがバター (一部のみ) ☆トン汁 (二部のみ) ☆ボンボン



長野県商店会連合会 大謝恩セール 7月18日～8月16日 タラバガニ 250名様にプレゼント

期間中、加盟店で千円以上お買上げで北海の味覚タラバガニが当たる応募券を差し上げています。
応募締切：8月25日(火)
当選発表：9月25日(金)
応募者の中から厳正な抽選を行い、商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

ご注意ください。加盟店にも応募券の枚数には限りがあります。すでに終了している場合もありまので、ご理解ください。



サア 夏本番！

仕事帰りに生ビールをグビッ!!
やっぱりビールとやきとりは相性抜群!!
大好評
ゴマダレ冷やし中華!

本格的にビールがうまい季節です

営業時間 PM 6:00～AM 1:30 日曜日定休

味の店 焼き鳥 さらさ ラーメン

中込ナイトタウン一番街 ☎ 62-5429



ピアノ買取りいたします

豊富な品揃えでご来店をお待ちしております
ピアノのことなら何でも相談に応じます

- 鍵盤タッチが重いピアノ軽くできます
- 変色したりヒビ割れた鍵盤の張替えできます
- 黒ずんだペダルもピカピカによみがえります

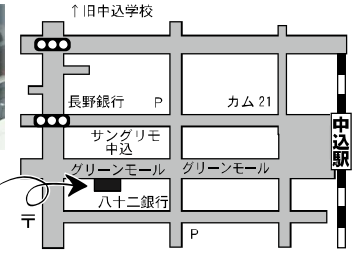
などなど、いろいろなご要望にお応えします

中川ピアノ店

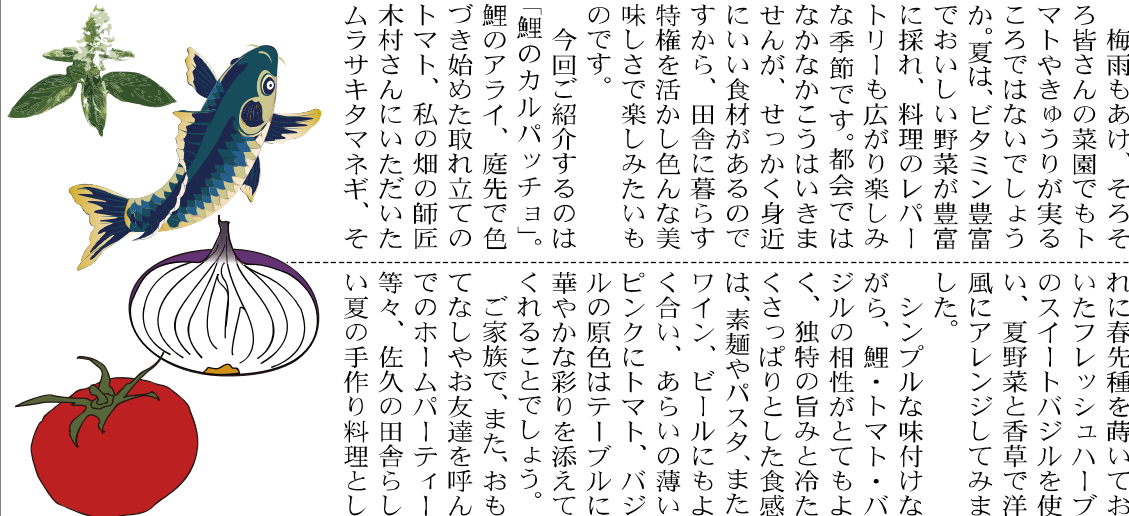
中川ピアノ調律研究所

佐久市中込1-20-8 ☎ 62-4400
佐久市平賀上宿4201 ☎ 62-9963

お客様の声
「タッチが軽くなり、とても長時間の練習ができるようになりました」
「買い替えなければダメかと思っていた思い出のある古いピアノを買い替えずに済みました」



夏野菜でひと工夫 鯉のカルパッチョ



梅雨もあけ、そろそろ皆さんの菜園でもトマトやきゅうりが実るころではないでしょうか。夏は、ビタミン豊富でおいしい野菜が豊富に採れ、料理のレパートリーも広がり楽しめます。都会ではなかなかこころはいきませんが、せっかく身近にいい食材があるので、田舎に暮らす特権を活かし色んな美味しさで楽しみたいものです。

今回で紹介するのは「鯉のカルパッチョ」。

鯉のアライ、庭先で色づき始めた取れ立てのトマト、私の畑の師匠木村さんにいただいたムラサキタマネギ、それに夏の手作り料理として和・洋を問わず活躍してくれることとおもいます。

作り方も至ってシンプル。熱も二酸化炭素の排出も低く抑えたエコポイントの高い料理です。適当なレシピで申し訳ありませんが、それでも出来てしまうくらいに簡単なんです。

① パットに鯉のアライを適当にならべ、軽く塩コショウをし、レモンを半分絞って和え、そのままラップをして

冷蔵庫で冷やします。この時、盛り付け用の皿もついでに冷やしておくとよいでしょう。

② トマト、タマネギ、飾りのレモンをうすく輪切りにスライス。タマネギ、トマトはいつも横に輪切りにした方が美味しいとか。

③ 冷やしたあらいを皿に盛り付けます。あらいは枚数が沢山あるので一枚一枚平らに並べるのはいへん。一つまみずつ適当にお皿全体に盛り付けましょう。

④ その上にスライスしたタマネギ、更にトマトを盛り付け、軽く塩コショウ。

⑤ バジルの葉を散らし、レモンを飾りつけ、全体にオリーブオイルをかけて出来上がり。テーブルに出す前によく冷やしてやると一層オイシクいただけます。

今回ご紹介した他にも、スパイス・野菜・

香草・オイルなどお好みで、和・洋・中色んなバリエーションが楽しめますのでぜひ一度お試しください。

もう一つのスパイスは、楽しいひと時を過ごすための話題づくり。お買い物と一緒にお店で色んな話を聞きネタを仕入れておくのも料理をおいしくする隠し味になるのでは。

材料の調達

■ 鯉のアライ ↓ うすだり店 1500円 / 3000円 (2000円前後で5人前くらいはあります)

■ トマト・タマネギ・レモン・オリーブオイル・香辛料：を揃える ↓ 越中屋商店・茂木青果

■ おすすめワイン & ビール ↓ マルト・オーストラリア

■ トマトを薄切りにするには？ ↓ 丸正金物店

■ 本格的鯉のカルパッチョ ↓ 駅前イタリアンレストラン ペスカさんで宴会のメニューとして出されています。

by うすだり店

信州佐久

全うすだり店

tel/fax 0267-62-0538

特製うま煮 (税込) Mサイズ 1切 450円

● 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 】

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

ごりやまたまげた。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



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。

金曜日開催中：毎週金曜日午後2時～4時。会場は橋場公会堂の横です。地元農産品がほとんど100円均一です。