



## ～七草粥～

1月7日。

五節句は3月3日、5月5日など奇数の月と重なる日が選ばれていますが、1月は1日の元日を別格とし、7日の人日を五節句（五節供）に入れていきます。

「七草」「七草の節句」ともいいます。

七草がゆを食べる風習は今でも残っていますね。

邪気を祓うために、七草の入った粥を食べ、一年の無病息災を祈ったのだともいわれています。

これが「七草がゆ」になりました。



## 2017年 おせち ご予約

有名料亭・旅館の華やかな彩りと繊細な味付けのおせちや、

サンユー限定おせち「雅」「寿」「初春」など

色とりどりのおせちをご用意致しております。

サンユー限定おせちは12月20日までにご予約して頂きますと、

早期ご予約割引で5%割引になります。

またサンユーポイントプレゼントのお品物もあります。

お寿司のセットやお酒もご用意しております。

ぜひ、ご予約くださいませ。

## 大工町店に来ました! NEWスタッフ紹介

チェッカー部チーフ 櫻村 夏美



ひたちなかにある  
生鮮市場ひたちなか店と  
まちなか大工町店を  
兼任しています。

ひたちなかにお越しの際には、  
ぜひ「生鮮市場ひたちなか店」  
にもお立ち寄りください!  
大工町店にいらっしゃる皆様の  
笑顔に元気をもらっています!

～プチ情報～

パンが大好きです ( v )

まちなかタイムズ

第26号  
12月19  
日号



# ～まちなかスタッフの今月の一品～

ふれ愛交差点の『Kitchen Everyday Recipe 365 -毎日のレシピ集-』と、いばらきのおかずからスタッフが一品チャレンジ!実際に作ってみました!今回のメニューはこちら!

## ふれ愛交差点から一品

### (P.8)えびのマカロニグラタン



作者・チェッカー高倉  
グラタンを作ったのは初めてでしたが、家族にも好評でした(^v^)  
チーズはカリッと  
して、具たくさんでボリュームたっぷりです!  
もう少し塩コショウを入れても良さそうでした。

〈料理の鉄人の一言〉  
チーズがきつね色にこんがり  
焼き色がついてとても  
美味しそうです!  
えびも入っていて立派な  
ディナーの一品になりますね!  
クリスマスやパーティに  
是非お試しあれ(^o^)

## 焼きもち



### 〈材料と作り方〉

#### ●材料 (4人分)

薄力粉…200g 冷や飯…720g  
スキムミルク…大さじ4  
味噌…大さじ2 大葉…16枚  
サラダ油…大さじ2

#### ●作り方

- ①冷や飯に薄力粉を混ぜてよく練る。  
練れたらスキムミルクを混ぜ込む。
- ②①に味噌と細かく刻んだ青じそを  
混ぜ、6～7cmの平らにのばして  
フライパンでじっくりと焼く。

～完成!～

#### ◎ワンポイント◎

ごま・かぼちゃ・さつまいも等を  
混ぜ込んでも美味しいですよ!