

素敵なシティライフのために

月刊 マンション生活情報紙

ウェンディ

編集・発行 合人社グループ 出版局
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル
〒730-0036 ☎ 082(247)7479

第416号

Wendy

www.wendy-net.com

FUYO LEASE

芙蓉総合リース株式会社

本号の記事
ライター
本吉のエッセイちょっと拝見
バレ・ドール健軍II青いボールベンに出合つて
変化した人生この人に注目
ちよとと見
カフェ・ボンテが
公開するしシビ人生がガラッと変わった
私は一九八二年、宮城
県気仙沼市で生まれまし
た。病院事務をしている
父と、二歳上の兄、日本
舞踊を教える祖母と
母の五人家庭です。小さ
いころはよく男の子に間
違えられていたくらい、
元気な女の子でした。も
ともと体を動かすことが
好きで、五歳で水泳と出
合い、五年後には未来の
オリンピック選手を育成
するための「選手コー
ス」の一員に。「将来は
オリンピックに参加した
い」と文集に夢を書いた
こともあります。

人生は不

運営です。
骨肉腫

人生は不

立つこ

とになるの

ですから、

人生は不

運営です。

骨肉腫

人生は不

立つこ

とになるの

人生は不

運営です。

骨肉腫

人生は不

立つこ

ニューススポット



花房 宏安(はなぶさ ひろやす)さん

建設コンサルタントに勤務。趣味はソフトボール。休日は孫と遊んで過ごすことが多い。

花房 宏安(はなぶさ ひろやす)さん

大規模マンションだからこそ、スマートな管理組合運営を

第34理事長 花房 宏安さん(68)

車で約40分で

行ることができます。

近くには有

数の古墳群を有

する馬見丘陵公

園や全長約三

〇メートルの国

指定特別史跡の

ケ丘は、奈良盆地の中

西部、北葛城郡広陵町

にある築三四年の総戸

数二二戸のマンション

です。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタがあり、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタがあり、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタがあり、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な

どが入ったショッピングセンタあり

り、車

また広陵町は「竹取

物語」の舞台の地ともい

うです。大変暮らしやす

い環境で、徒歩圏内に

ローレルコート真美ヶ丘

(奈良県北葛城郡)

はスーパーや専門店な



いいもの、つづくもの。
本年も出張買取のバイセルをよろしくお願ひいたします。
TVCMでおなじみのバイセルが、あなたの着物を次の方へ活かします。

それ、バイセルなら買取れます!



©SP/N.A.

- 高価買取
- 出張・査定料無料
- 1点からお受けします
- 現金即払い



バイセルなら買取れるかもしません。
お気軽にご相談ください。



買取実績



以前着ていた辻ヶ花など数点で
165,000円

着物・帯・反物

200,000円

買取日: 2023年10月16日
宮城県 / 50代 / 女性

着物・ブランド品など

55,000円

買取日: 2023年11月2日
愛知県 / 60代 / 女性

着物・帯

130,000円

買取日: 2023年10月12日
栃木県 / 50代 / 女性

着物・帯

32,000円

買取日: 2023年10月10日
岐阜県 / 40代 / 男性

着物・ブランドバッグなど

87,000円

買取日: 2023年11月1日
広島県 / 70代 / 女性

着物・時計など

25,000円

買取日: 2023年11月5日
千葉県 / 50代 / 男性

着物・帯

79,000円

買取日: 2023年10月8日
北海道 / 60代 / 男性

着物

12,000円

買取日: 2023年10月19日
茨城県 / 60代 / 男性

着物・帯・反物

60,000円

買取日: 2023年9月6日
兵庫県 / 70代 / 女性

着物・毛皮・ブランドバッグ

8,000円

買取日: 2023年10月30日
埼玉県 / 60代 / 女性

\ 抽選で /
買取金額5倍

1/31
の
成約まで

※対象: ①2024年1月1日~31日にご成約の方②出張・店頭買取にて一度に5,000円以上ご成約の方
※後日抽選を行い、500人に1人買取金額を含めて5倍の会員登録を進呈いたします。※1回の出金につき、10万円を過元額の上限といたします。※当せん者には郵送にてお知らせいたします。※クーリング・オフを申請された方は対象外となります。※ご訪問日は混雑状況によりご希望の日程に添えない場合がございます。

買取金額5倍キャンペーン当せん実績 /

着物・ブランド品など

56,000円

買取日: 2023年9月29日
埼玉県 / 60代 / 女性

当せんで! **156,000円**

少し豪華なおせちを注文しようと思
います。買取時の説明がわかり
やすく、依頼してよかったです。

着物・帯

10,500円

買取日: 2023年9月2日
山口県 / 40代 / 男性

当せんで! **52,500円**

買取をお願いした物が私の形見だった
ので、感謝です。少し高いバッグを
買って、またバイセルに売ります。

キャンペーン対象商材例

着物 毛皮 レコード 切手 古銭 金券 お酒 ブランド品 時計 貴金属 骨董品

※買取実績はあくまで一例です。状態によっては、ご希望の金額に添えないものや、お値段が付かないものもございます。※未成年者からの買取はできません。(成年の方でも20歳未満の方からの酒類の買取はできません)※買取をご希望される場合は、法に基づき「選択免許証」「マイナンバーカード」「健康保険証」などのご本人確認書類を査定士にご提示ください。※お支払いは内容によって裏表対応となる場合もございます。※掲載しているお客様の声の内容は個人の感想です。※季節事情または地域により出張査定や即日での対応が難しい場合もございます。※内容により宅配査定・店舗査定をご案内する場合がございます。

サービスの質で選ぶなら…バイセル!

3つの安心宣言

① ご家族のご同席を積極的に推奨しております。

② 玄関での査定も可能です。

③ 査定額にご納得いただけなければ、お断りいただいて構いません。



キャンペーンは1月31日の成約まで!
こちらの番号からお問い合わせください

0120-638-499

お売りいただいた後のご質問・ご相談をはじめ、クリーニング・オフに関するお問い合わせはこちら【お客様相談室】0120-915-164 受付時間 9:00-18:00 (土日祝日も受け付けております)

運営: 株式会社BuySell Technologies TEL:000-0004 東京都新宿区西谷 4-28-8 PALTビル【東京都公安局委員会】古物商許可番号: 第301041408003号

※当社査定士は、毎朝の検査・マスク着用・手指消毒など感染症対策を実施しております。※査定環境により、マスクの着脱をご相談させていただく場合がございます。【ウェンディ25】



秘めた想いをハンコにのせて

スーパー・ハンコアーティスト

安東
あんどう



ハンコを作っているのではなく、ハンコで作っているので、そこの区別をつけたくてスーパーをつけました。とはいえ、ハンコも市販のものではなく全て特注なので、ハンコを作っている人もあります。

■才能がなかったのでハンコを死ぬほどいっぽい探しまったくなぜこのようなアートをやっているのか、それは僕に才能がない

い、という勇気がない、というようなことを発信する手段として、アート作品にして、ハンコによる点描のよ

うなものです。

■スーパー・ハンコアーティストとは

ハンコを無数に探し、その集合で表現する、ハンコによる文字一つにつく、その想いを込め、探し、絵を描く独自技法

でも、近くから引いて見た時に、ただの大きな絵

でも、近くから引いて見た時に、文字になつて

るという驚きがあり、

■夢だったテレビ出演

トは二〇〇九年に考案

し制作しているのです

スーパー・ハンコアーティスト

が、この名前にしたの

は、ただハンコアート

というと消しゴムハン

トです。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない

これから運良く何度

テレビがあるからとい

う理由で友だちからの

遊びの誘いもたくさん

断ってきました。将来

は、まだハ

ンコアートが

できました。

■夢や目標なんかずっとない



1分に1本売れる*薬用育毛剤。 「映ってる!」と驚かれた。



* 2020年4月時点。月間販売本数42,537本より換算

* 個人の感想であり、使用感には個人差がございます。 * ご年齢は2023年9月現在

世界有望8大技術*にも認定! 12時間浸透*し続ける。

*2001年にMRS(Materials Research Society)が選定した革新技術6項目のひとつ

壊れやすく浸透*しづらいビタミンC*2を12時間も頭皮に浸透*させることが可能に。バイオテクノロジーが実現した技術で、髪の中もずっと浸透*し続けます。

*M1 頭皮まで *M2 抗酸成分



育毛有効成分など14種類を配合した「医薬部外品」。

ハリコシのあるギッシリした毎日に期待の14種類の成分をギュッと凝縮。「D-パンテオニルアルコール」と「酢酸DL-α-コフェロール」の2種類の育毛有効成分も配合し、しっかりと強い髪を育みます。



愛用者の方々からも確かな実感の声が、続々!

毎日の習慣になって、生活にハリが増しました



すっとして気持ちがいい。イキイキした気分です!



今だけ期間限定! 約88%OFFキャンペーン実施中

通常価格
8,726円

たっぷり約30日分が
特別価格

980円 (税込) でお試し!

通販限定

送料 528円(税込)

[キャンペーン期間] 2024/2/29まで

Vitabrid C¹²

ビタブリッドC ヘアートニックセット EX

ビタブリッドC ヘアートニックEX 110mL
ビタブリッドC ヘアーパウダーEX 1.5g

医薬部外品 薬用育毛剤 化粧品



世界有望
8大技術
にも選定

*2001年にMRS(Materials Research Society)が選定した革新技術6項目のひとつ

シリーズ累計
販売本数
1,000万本
突破*

*2014~2022年5月時点。
シリーズ累計販売本数



ビタブリッドC ヘアーモンドセレクション
最高会員賞受賞

Present: Vitabrid C Hair /
Quality Award Grand Gold



バイク乗りだとヘルメットを取り時、恥ずかしいと思うこともあります。今はまったく気になりません。自分自身力強くなつたと感じます。

愛用歴8年4ヶ月 本田慎二さん 59歳



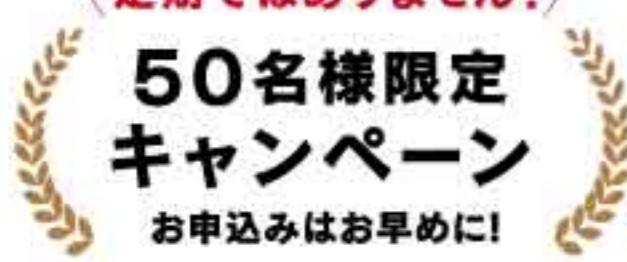
髪に自信がつけば、ポジティブでいられます。総合格闘技が趣味なので、毎日をパワフルに生きたいですね。

愛用歴4年3ヶ月 旦南聰さん 53歳

*個人の感想であり、使用感には個人差がございます。

定期ではありません!

**50名様限定
キャンペーン
お申込みはお早めに!**



●お電話 お申し込み番号 **H1110** とお知らせください。

0120-81-5550

通話料無料 受付時間/24時間受付(毎日) *よりお得なコースもご案内しております。

*商品のお届け】通常、お申込みから1週間程度(離島を除く)【送料】本広告にて1回限りのご購入の場合、送料528円(税込)・翌朝コースをお申込みの場合、初回送料無料、2回目以降は別途送料110円(税込)【お支払い】後払い決済(TELの場合、クレジットカード払い、代金引換可、手数料330円(税込))※郵便局のみ現金でのお支払いに限り手数料440円(税込)。(口座からのお支払いは手数料330円(税込))※お支払いは、商品に記載されている請求書で遅日(請求書発行日から14日以内)までにお支払ください。お支払いの各債権者結果により、代金引換でのお届けになる場合がございます。●定期コースをお申込みの場合、後払い手数料無料。※郵便局のみ現金でのお支払いに限り手数料110円(税込)。(口座からのお支払いは手数料無料)【定期コース】定期コースは、解約のご連絡をいただくまで(自動更新)となります。次に1年間継続(定期12回継続)の場合が支払額78,970円(税込・送料込)となり、購入回数の繰り上げはありません。2回目以降は30日間隔でお届けいたします。2回目以降の価格26,980円(税込)、送料110円(税込)、送料110円(税込)、支度料10円(税込)、手数料330円(税込)となります。【商品】未開封から7日以内にお本物確認までご連絡ください。万一、破損、劣化、あるいはお申込みの商品と異なるといった場合には、当社は弊社販売または返品をお受けいたします。※お客様都合による返品・交換料はお客様負担となります。【個人情報に関するお取り扱い】株式会社ビタブリッドジャパンはお客様から頂いた名前、住所、電話番号、その他のお客様個人に関する情報を、ご注文いただいた商品の発送、代金決済、弊社からのご案内のほか、個人を特定しない統計情報として利用させていただきます。【商品が届かない場合】ご注文より10日以内に弊社までご連絡ください。10日を経過したご連絡の場合は、配送に関する取扱・破損の対応が難しい場合はございます。弊社による判断で顧客キャンペーンを適用できます。キャンセルとなってしまう場合がございますのでご了承ください。【本社所在地】東京都港区赤坂5丁目3-1

基本情報

国名 ペルー
国旗
通貨 ソル
1ソル=38.8円(1月4日現在)
時差 -14時間



クスコ大聖堂

インカ帝国のビラコチャ神殿跡に1550年頃から約100年かけて建設された。内部は約300トンの銀を使用した主祭壇があり、数多くの宗教画が飾られている。



(写真提供: 南峰マンション博多駅東 (福岡市) Traveling Freeman)



ラ・コンパニーヤ・デ・ヘスス教会とアルマス広場 写真提供: 第2名東アイリス (名古屋市) 手嶋さん

■インカ帝国が築いた精巧な石組み
一五三三年、インカ帝国の黄金や繁榮を耳にしてやつてきたスペインの征服者・ヒサロによって皇帝が処刑されると、インカ帝国は滅ぼの道をたどります。クスコの町はスペイン人によって破壊され、黄金も奪われましたが、インカ人が築いた建造物は、カミソリ一枚も入らないほどの精巧な石積み技術で造られており、土台部分は破壊することができませんでした。そのため、スペイン人はインカ人が造った土台の上にスペイン風の建造物を造りました。
一八二二年にペルーはスペインから独立しますが、当時の建築物は現在もクスコの地に残っています。インカ帝国時代に築かれた建造物の土台とスペイン建築が融合した独特の景観が評価され、一九八三年、世界文化遺産に登録されました。

■太陽神の子孫が治めた黄金の都市
ペルー南部、アンデス山脈の標高約三四〇〇メートルに位置する都市・クスコ。現在ペルーの首都はリマですが、クスコは三世紀に成立し、一六世紀に滅亡するまで、当時南米で最も繁栄したインカ帝国の首都でした。一二〇〇年頃、キルケ人が支配していた地をインカ人が占拠し、国をつくりました。インカ帝国の公用語で現在も南米で話されるケチュア語では、インカは「太陽の子」、クスコは「へそ」を意味します。太陽神の子とされる皇帝が治めたインカ帝国は、一五世紀後半から六世紀初頭には、北は現在のエクアドル、南はチリまで領土を拡大していき、最盛期を迎えた。クスコは政治や文化の中心地として栄え、この地に築かれた神殿などの建造物は、太陽を象徴するように黄金で装飾されていたといわれています。

サン・ドミニゴ教会

インカ帝国時代に黄金で築かれた太陽神殿（コリカンチャ）の土台の上に造られた教会。コリカンチャとは「黄金の部屋」を意味するケチュア語。1950年の大地震で教会部分は崩壊したもの。石積みの土台は残っていたことからも、インカ帝国とスペインの建築技術の違いが見られる。



大地震に耐えた土台の石組み。曲線が美しい。
(写真撮影年: 2016年)
グレイス洋光台ステーションプラザ (横浜市) Cake

神殿の精巧な石組みやインカ帝国の世界観を見る
ことができました。
(写真撮影年: 2012年)
(立島市) おしん

12角の石

宗教美術博物館の外壁となっている12角形の石。大小さまざまな大きさの石をすき間なく積み上げている。

写真提供: (立島市) Y-T



アルマス広場

クスコの中心にある広場。毎年6月に行われるインティライミ（太陽の祭り）の舞台の一つでもある。広場の中心にある噴水にはインカ帝国第9代皇帝のパチャクテクの像が立っている。



ラ・コンパニーヤ・デ・ヘスス教会

インカ帝国第11代皇帝のワナ・カバックの宮殿跡にイエズス会によって造られたバロック様式の教会。現在の姿は1650年の地震による崩壊後に再建されたもの。



(写真提供: 東峰マンション博多駅東 (福岡市) Traveling Freeman)

写真募集

*写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。
編集の際に一部加工することがありますので、ご了承ください。

- サヴォイア王家の王宮群(イタリア)
- デロス島(ギリシャ)
- シュトラールズント及びヴィスマルの歴史地区(ドイツ)
- ボルト歴史地区、ルイス1世橋およびセラ・ド・ビラール修道院(ポルトガル)
- モスクワ旧市街の古橋地区(ロシア・ヘルツェゴビナ)
- バドヴァの14世紀フレスコ作品群(イタリア)

応募先 締切: 2月5日消印有効

〒730-0036
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル7階
ウェンディ編集部「世界遺産」係

【応募フォーム】
<https://syuppan.t-form.com/sekai>

【メール】info-01@wendy-net.com

写真提供ありがとうございました。



ACCESS

(ACCESSは例です。乗り継ぎ時間は含まれていません。)



クスコの町並み



町並みに溶け込むファストフード店の外観。
(写真撮影年: 2016年)
グレイス洋光台ステーションプラザ (横浜市) Cake

標高3400メートルと空気が薄いですが、素晴らしいところでした。
(写真撮影年: 2015年)
ラフィー旅館 (横浜市) 石田かな



ゆで卵やらっきょうなどを刻んでマヨネーズと混ぜるだけで、自家製タルタルソースの出来上がり。カキフライはバッター液を使うことでパン粉がしっかりと付き、カリッと揚げることができます。

カキフライ タルタルソース添え



材料(1~2人分)
【カキフライ】カキ…3個、卵…1個、薄力粉…30g、水…20ml、パン粉…適量、油…適量
【タルタルソース】卵…3個、らっきょう…90g、マヨネーズ…90g、砂糖…大さじ1、酢…大さじ1、しょうゆ…適量、塩…適量、コショウ…適量

カフェ・ポンテが公開するレシピ



沸騰した湯に卵を3個入れ、12分ほどゆでたら、殻をむく。キッチンペーパーなどで、水分をしっかりと切る。



らっきょうを粗みじん切りにする。ボウルにらっきょう、砂糖、酢、しょうゆ、お好みで粒マスタードを入れて混ぜる。

Check! /

らっきょうの代わりにピクルスやきゅうりの漬物、ガリなどを使っても。



②のボウルに粗めに切ったゆで卵、マヨネーズを入れて混ぜる。塩やコショウで味を調える。



カキの水気を切る。

Check! /
衣をパリッとさせるため、水分はしっかりと取り除きましょう！



バッター液を作る。薄力粉、卵を別のボウルに入れ、混ぜる。水を少しづつ加え、都度しっかりと混ぜる。



カキに薄力粉(分量外)をまぶし、バッター液にくぐらせ、パン粉を付ける。余分な粉や液は落とすようにする。



カキが漬かるぐらいの油をフライパンに注ぎ、火をつける。油が170°C強に温まったら、カキを入れ、2分ほど揚げる。

Check! /

揚げすぎにならないよう、油の温度が180°Cを超えないように気を付ける。

⑧ 衣がきつね色になったら、油を切って皿に盛り付ける。タルタルソースを添えたら完成。

Caffè Ponte

カフェ・ポンテ

広島平和記念公園対岸 元安橋東詰



【住所】広島市中区大手町1丁目9番21号
【予約専用電話】082-247-7471



モバイル会員募集

お得なモバイル会員を募集しています。いつも会員登録できます。お食事をすると、ご利用金額に応じてポイントをプレゼント。次回のお食事にご利用いただけます。来店時登録可。



QRコードを読み取って電子メールを送信(またはcaffeponte@caffeponte.comへ電子メールを送信)。メールが届くので、そこから会員登録してください。※受信者を設定されている方は、caffeponte.comからのメールを受信できるようにしてください。

解凍・調理方法

和野菜(里芋、レンコン、オクラ、かぼちゃなど)

凍ったまま調理が基本

冷凍野菜は、すでに7~8割ほど火が通っています。調理するときは、凍ったまま煮物にしたり、スープに入れたりできます。ぬめりがある里芋や、固いかぼちゃは調理する手間がかかりますが、冷凍食品なら下ごしらえが済んでいるので手軽に使えます。

オクラやレンコンも下ごしらえが済んでいるので、手軽に炒め物や煮物に使えます。こちらも凍ったまま調理しましょう。



あらかじめ火が通っているから、マッシュも簡単!

里芋やかぼちゃをマッシュしてサラダにしたり和え物にしたりするのは、固い皮をむいたり、下ゆでたりする必要があります。しかし、冷凍野菜なら下処理が済んでいるので、柔らかくなるまでゆでるか電子レンジで加熱してつぶせば、手間なく時短でマッシュを作ることができます。



自然解凍はNG

自然解凍すると、野菜から水がしみ出しますが、これとともにうまみも流れ出てしまいます。例えば里芋なら、特有の香り、ホクホク感と粘り気がなくなってしまうので、凍ったまま調理するようにしましょう。

葉野菜(ほうれん草、小松菜、青ネギなど)

加熱料理は凍ったまま調理。浸水解凍もおすすめ

ほうれん草などの冷凍葉野菜は、すでに加熱され、解凍したらそのまま食べられます。炒めものやスープに凍ったまま使いたい量だけ入れて、加熱調理をします。

サラダやおひたしにしたいときは、水を入れた容器で浸水解凍します。浸水解凍したほうれん草を沸騰した湯で5秒ほど加熱して、ザルにあけたら色止めのためにさっと水を落とし、軽く水気を絞って使います。



保存のコツ

ポイント1 低温キープ

-18°C以下の冷凍室に保存

冷凍室の温度はマイナス18度以下。これ以上温度が高いと、解凍され始める食品もあります。

冷凍室内は、隙間を少なく

凍った食品自体が保冷材の働きをして、お互いを冷やし合って、冷凍室は隙間がないほうが開けたときの温度上昇を防ぐことができ、結果的に電気代の節約にもつながります。



ポイント2 乾燥は大敵

一度開封したものは、しっかり空気を抜いて口を閉めたら、手早く冷凍室の中へ

乾燥は、冷凍食品の大敵。乾燥すると、変色など品質劣化の恐れがあるので、一度開封したらしっかりと密閉しましょう。

包装が破れたら、すぐに取り替える

包装が破れると、そこから食品が乾燥して品質が劣化します。食品の出し入れは丁寧にして、万一包装が破れてしまったらジップ付きの透明袋などに入れ替えて冷凍室へ。ジップ付きの透明袋は、一般用と冷凍用の2種類あります。冷凍用は冷凍焼けやニオイ移りなどを起こさないように、一般用のものよりも少し厚い素材になっています。冷凍用のものを選んで使うようにしましょう。

乾燥した場合に起こる品質変化

●冷凍うどん●

麺の一部から、水分が失われてしまうと、赤枠内のように白っぽくなったり、黄色になり、硬くなってしまいます。



冷凍食品のメリット

ずっと-18°C以下で管理されるから衛生的でおいしさもキープ

腐敗や食中毒の原因になる細菌は、低温状態では活動できません。冷凍食品は生産から販売まで-18°C以下で管理されているため衛生的。

急速凍結で食品の細胞をこわさず、栄養もそのまま

低温で急速に凍結された冷凍食品はおいしさや栄養もそのまま。上手に解凍すれば、凍結前の状態に近い食品に戻り、それだけで再現できます。

下ごしらえいらすで、食べる分だけ使えるからとってもエコ

冷凍食品は前処理がしてあるので、捨てるところがなく無駄はありません。さらに食べたい時に食べる分だけ使えるから、とってもエコ。

保存がきき、買い置きができる

食べたい時に匂を逃さずに食べられて、保存がきくので便利。買い置きもできるので、買い物に行けない時にも助かります。

簡単におかずが増やせる

種類も豊富なのでメニューを一品増やしたり、お弁当に彩りを添えることができるのも冷凍食品のメリット。

調理するときに便利な冷凍野菜をおいしく食べるポイントを紹介します。

洋野菜(ブロッコリー、カリフラワーなど)

凍ったまま調理が基本。加熱し過ぎに注意!

冷凍のブロッコリーやカリフラワーは、あらかじめ加熱してから冷凍されています。調理するときは、凍ったままさっと湯通したり、炒めたり、スープに投入したりすればOK。加熱しすぎると柔らかくなりすぎて食感が悪くなるので、気をつけましょう。

油を引かずに熱したフライパンに凍ったままの冷凍ブロッコリーを投入し、あとは水分が飛ぶまでじっくりと炒める「乾煎り」もおすすめ。



自然解凍は水っぽくなるので注意

冷凍の洋野菜は、自然解凍すると水っぽくなります。もし自然解凍してしまったときは、水分をしっかり拭き取ってから調理しましょう。

ミックスベジタブル、コーン

加熱料理は凍ったまま調理。さっと熱湯をかけてOK

ミックスベジタブルやコーンは、すでに7~8割ほど火が通っています。チャーハンやシチューなどに使う場合は、凍ったまま炒めたり、スープに入れたりして調理します。サラダなどに使う場合は、さっと湯通します。量が少なければ、ザルに入れて熱湯を回しかけてOK。



自然解凍は水っぽくなるので注意

ミックスベジタブルやコーンは、自然解凍すると水っぽくなります。もし自然解凍してしまったときは、水分をしっかり拭き取つてから調理しましょう。

お弁当やおかずなど、さまざまな場面で活躍する冷凍食品。スーパーなどで売っている冷凍食品の解凍・調理方法や保存のコツなどを紹介します。

日々の食卓を楽しく！

【協力】一般社団法人 日本冷凍食品協会

スマートフォンアプリではさらに詳しい保存方法やアレンジレシピなどを紹介しています。

ダウンロード▶



一度溶けた冷凍食品は再凍結はしない

冷凍食品が解凍されたということは、凍らせる前の状態に戻ったことになります。凍らせる前の食品は傷んだり腐ったりする場合があり、解凍された食品もその危険性があります。また、解凍された際には多少の水分が溶け出しますので、再凍結するとその水分が固まって食品が変質したり、霜が付いて固まりになってしまったりします。そのため、温度変化を起こさせないことが大切です。

再凍結した場合に起こる品質変化

●冷凍野菜ミックス●

正常品は一つ一つバラバラですが、中身が固まって、表面に霜や氷が付着し、一部が乾燥しています。



●冷凍炒飯●

中身が固まって、表面に霜や氷が付着しています。



前処理(下ごしらえ)が済んでいるから調理がスピーディー、栄養とおいしさそのままに買い置きができる、使いたい分だけ使える冷凍食品。冷凍食品は「手抜きではなく手間抜き」なのです。そのメリットを生かして、日々の食卓をもっと豊かに、楽しくしましょう！

急速凍結で食品の細胞をこわさず、栄養もそのまま

低温で急速に凍結された冷凍食品はおいしさや栄養もそのまま。上手に解凍すれば、凍結前の状態に近い食品に戻り、それだけで再現できます。

下ごしらえいらすで、食べる分だけ使えるからとってもエコ

冷凍食品は前処理がしてあるので、捨てるところがなく無駄はありません。さらに食べたい時に食べる分だけ使えるから、とってもエコ。

保存がきき、買い置きができる

食べたい時に匂を逃さずに食べられて、保存がきくので便利。買い置きもできるので、買い物に行けない時にも助かります。

簡単におかずが増やせる

種類も豊富なのでメニューを一品増やしたり、お弁当に彩りを添えることができるのも冷凍食品のメリット。

ドラッグストアではプロテインサプリメント商品が並び、コンビニやスーパーではプロテイン飲料やプロテインが含まれた食品があふれています。少し前までは、プロテインはアスリートや筋トレをする人が摂取するイメージが強いものでしたが、今ではお菓子やスープ、ラーメンにも「プロテイン入り」をうたっているものが増え、身近な存在になりました。

「プロテインって健康に良さそう」と思っている人も多いと思います。どのようなもののか正しく知り、活用する方法などを管理栄養士・公認スポーツ栄養士の伊藤あゆみさんに教えていただきました。

また、強度の高いトレーニングや、長時間（目安は一時間以上）にわたる運動をする習慣のある方は、強度の高さ・時間の長さに応じてたんぱく質の必要量が増えます。プロテインは消化吸収の効率が良いので、運動前後など速やかにたんぱく質を補給したいときにも役立ちます。

摂取のリスクを防くことができます。サプリメントは薬とは違い、パッケージに記載されている一回分の量を必ずしも摂る必要はありません。必要な応じて量はコントロールしましょう。管理栄養士などの専門家からのアドバイスを受けられるサービスを利用してみるのも良いでしょう。

プロテインの種類

カゼインプロテイン

牛乳に含まれるカゼインタンパクを抽出したもの

消化吸収がゆっくりなので、長時間にわたって持続的に体にたんぱく質を供給できます。間食・就寝前など次の食事まで時間が空くタイミングでの摂取におすすめ。



ホエイプロテイン

牛乳に含まれるホエイタンパクを抽出したもの
(ヨーグルトの上澄みにできる液体がホエイ)

消化吸収が速く、速やかにたんぱく質を体に供給できるため、運動前後などタイミングを重視したいときにおすすめ。



ソイプロテイン

大豆に含まれるたんぱく質を抽出したもの

植物性たんぱく質を効率よく摂取でき、大豆の健康効果も期待できます。牛乳が苦手な人にも、消化吸収がゆっくりなので、同食・就寝前など次の食事まで時間が空くタイミングでの摂取におすすめ。



□ 1日に必要なたんぱく質の量は?

A 体重1kgあたり1gが目安

1日のたんぱく質摂取量の目安は、運動をしていない方で体重1kgあたり1g。体重50kgの人なら1日50gです。運動量の多い人や、成長期、妊娠・授乳期などは必要量が増えます。一度にたくさん摂るよりも、1食20g程度を目安に数回に分けて摂る方が効率的です。

食材に含まれるたんぱく質の量(目安)	
卵1個	6.1g
牛乳コップ1杯(200ml)	6.6g
さけ切り身1枚(80g)	17.8g
鶏むね皮付き(100g)	21.3g
ごはん茶碗1杯(150g)	3.8g
6枚切り食パン1枚	5.6g

□ シリアルバーと
粉末の使い分けは?

A 補給したい状況によって使い分けて

たんぱく質を補給したいタイミングや状況によって選ぶと良いです。バータイプはシェーカーや水などが必要ないので持ち歩きやすい、衛生的に保管がしやすい、日持ちするなどのメリットがあります。商品によっては糖質が補給できるもの、脂質が含まれエネルギーが高いものなどがあり、「栄養成分表示」をチェックしましょう。



広島を拠点に、アスリートやバレエダンサーの食生活のサポートを専門に活動。手間をかけずに食事の栄養価を高める方法など実践的なアドバイスに定評がある。

管理栄養士 公認スポーツ栄養士
Feel&Eat（フィールアンドイート）代表
伊藤 あゆみさん



読者の広場



Photo: Yuzuke Kimura

沖縄・伊江島で
水中撮影。めちゃ
くちゃやかわいい。
ロフライ君(愛知県豊田市)
木村さん



サシマイモ
ベランダで収穫した
すじこが安かつたの
で、いくらのしようゆ
漬けを作った。大好き
ないくらがかけ放題!

ました。天気が良くて、
景色も堪能しました。
一へ旅行したことを思
い出し懐かします。



京都駅からイオンモ
ール KYOTO に続く
道に輝くシカがいた。

着物姿でいつもより大
人びて見えました。家
族みんな元気で仲良く
過ごせますように。
銀座菊屋の「露真」

寄

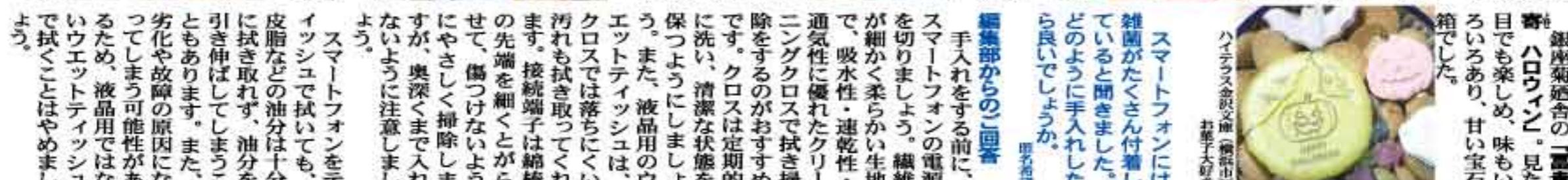
ハロウイン

見

た

目でも楽しめ、味もい
ろいろあり、甘い宝石

箱でした。



をしました。二人とも

手入れをする前に、

スマートフォンの電源

を切りましょう。

織維

が細かく柔らかい生地

で、吸水性・速乾性・

通気性に優れたクリー

ニングクロスで拭き掃

除をするのがおすすめ

です。クロスは定期的

に洗い、清潔な状態を

保つようにしましょう。

また、液晶用のウ
エットティッシュは、

クロスでは落ちにくく

汚れても拭き取っ

ます。接続端子は綿棒

の先端を細くとがら

せて、傷つけないよう

ないように注意しまし

よ。

う。

西海国立公園九十九島（長崎県佐世保市）の絶景は素晴らしい、ただただ感動。

東海市しあわせ村（愛知県）の池にカワセミがいました。

川公園センター（岐阜県海津市）を訪れました。なぜかタワーにひかれてしまいました。

山城。天気も良く、天守閣からの見晴らしは最高でした！

紅葉を撮りに木曽三川（岐阜県）にきました。外観がすてき。

和菓子もおいしかつて。池に映る紅葉と人面魚のような鯉。

見事なイチヨウを見ながらのお抹茶は格別。

和菓子もおいしかつて。外観がすてき。

「限界に近づく対策は万全ですか？」

「マンション管理会社」「合人社」は提案します

グループ合人社計画研究所
www.gojin.co.jp

クロツカス

季節の花

原種があり、さまざま

な色や形のクロツカス

が存在します。

地

面

近くでつぼみを

つけ、花径四～五cm程

一月に開花

する秋咲き

の花を咲かせます。

耐

性があり、育てやす

い植物です。球根から

有名なサ

ラン

はク

ロツカスの一

種で、秋咲き

び

「切望」

。一月三

種に分類さ

れます。約八

〇種類もの

七日の誕生花です。

地中海沿岸部などを

原産とする多年草で

させてくれる花です。

クロツカスには

〇～

四

月で、春の訪れを感じ

ます。開花時期は

一～四

月に開花

する秋咲き

の花を咲かせます。

耐

性があり、育てやす

い植物です。球根から

有名なサ

ラン

はク

ロツカスの一

種で、秋咲き

び

「切望」

。一月三

種に分類さ

れます。約八

〇種類もの

七日の誕生花です。

地中海沿岸部などを

原産とする多年草で

させてくれる花です。

クロツカスには

〇～

四

月で、春の訪れを感じ

ます。開花時期は

一～四

月に開花

する秋咲き

の花を咲かせます。

耐

性があり、育てやす

い植物です。球根から

有名なサ

ラン

はク

ロツカスの一

種で、秋咲き

び

「切望」

。一月三

種に分類さ

れます。約八

〇種類もの

七日の誕生花です。

地中海沿岸部などを

原産とする多年草で

させてくれる花です。

クロツカスには

〇～

四

月で、春の訪れを感じ

ます。開花時期は

一～四

月に開花

する秋咲き

の花を咲かせます。

耐

性があり、育てやす

い植物です。球根から

有名なサ

ラン

はク

ロツカスの一

種で、秋咲き

び

「切望」

。一月三

種に分類さ

れます。約八

〇種類もの

七日の誕生花です。

地中海沿岸部などを

原産とする多年草で

させてくれる花です。

クロツカスには

〇～

四

月で、春の訪れを感じ

ます。開花時期は

一～四

月に開花

する秋咲き

の花を咲かせます。

耐

性があり、育てやす

い植物です。球根から

有名なサ

ラン

はク

ロツカスの一

種で、秋咲き

び

「切望」

。一月三

種に分類さ

れます。約八

〇種類もの

七日の誕生花です。

地中海沿岸部などを

原産とする多年草で

させてくれる花です。

クロツカスには

〇～

四

月で、春の訪れを感じ

ます。開花時期は

一～四

月に開花

する秋咲き

の花を咲かせます。

耐

性があり、育てやす

い植物です。球根から

有名なサ

ラン

はク

ロツカスの一

種で、秋咲き

び

「切望」

。一月三

種に分類さ

れます。約八

〇種類もの

七日の誕生花です。

地中海沿岸部などを

原産とする多年草で

させてくれる花です。

クロツカスには

〇～

四

月で、春の訪れを感じ

ます。開花時期は

一～四

月に開花

する秋咲き

の花を咲かせます。

ドクターズ.one
DOCTORS ONE
医療用

医療用(紙製)器具容器

便利で簡単・衛生的な排泄処理に

NEW ポータブル トイレシート 使い捨てタイプ

トイレにぴったりセット! 尿と便をしっかりキャッチ!



特許
取得済



日本製
Made in Japan

商品特長

トイレに ぴったりセット!

特殊なギャザーシートがボーラー状になり、バケツ(ボット)にぴったりセットできます。

気になる尿の 排泄音がしない!

夜間にも、周りを気にせず、
安心してご使用いただけます。

処理テープ付き!

災害時や感染対策などでトイレが使
えない場合にも処理テープで封入
し、衛生的に処理できます。

抗菌ポリマー採用!

長時間使用もOK!
衛生的に臭いを軽減、消臭します。

尿を固めてこぼさない!

吸水ポリマーがブレンドされた綿状
バルブ吸収体が素早く尿を固めます。

しっかり吸収・強力消臭



●新しい排泄処理
尿を吸収して固めます。

●抗菌ポリマーを採用
尿臭を抑制し強力に消臭します。



ポータブルトイレのほか洋式トイレにもセット可能です。すぐに処理できない場合も処理テープで排泄物を封入します。

