

HANKYU - HANSHIN

Daily PLUS

[デイリープラス]

vol. **20**

阪急阪神ハウジング
サポートブック

「特集」

おうち時間の
過ごし方





15位

撮りためた写真や動画の整理

たまっている写真や、パソコン・スマホ内の膨大な画像・動画データの整理もおすすめ。「旅行」「ペット」など、カテゴリーを分けるのも楽しいですよ。



11位

凝ったレシピのごはんに挑戦

いつもより、ひと手間ふた手間かける本格的な料理作りにチャレンジ。食後のデザートも手作りすることで、増えた時間のおうちグルメがより充実。

3位

自宅の片付け・整理

毎日の掃除プラス、荷物
の片付けや整理に時間をあてた人も多数。思い切った断捨離や衣替えは気分もすっきりしておすすめとの声も。



より豊かな ご自宅ライフを おうち時間の 過ごし方

好きなことや、初めてのこと、住まいのお手入れなど…。増えてきたおうち時間の“新たな過ごし方”の発見に、ちょっぴり役立つ情報をご紹介します。

他の順位もCHECK!

- 2位 なにもしない、頑張らない
- 4位 ゲームに集中
- 5位 ガーディングや家庭菜園
- 6位 自宅エクササイズ
- 7位 スイーツづくりに挑戦
- 8位 食事のデリバリー
- 9位 電子書籍などで読書
- 10位 食事のテイクアウト
- 13位 おうちキャンプ・ピクニックに挑戦
- 14位 好きな芸能人のSNS配信を鑑賞
- 16位 オンライン飲み会で交流
- 17位 布マスクを手作り
- 18位 おうちカラオケで熱唱
- 19位 オンラインセミナー・レッスンでスキルアップ、学習
- 20位 絵を描く・塗り絵をする

フードデリバリーサービスも大流行中!

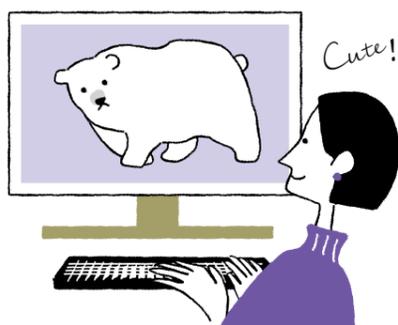
リビングやベランダもテントひとつで気分

塗り絵アプリなども気軽に手が出せて人気

12位

動物園や水族館のライブ配信鑑賞

様々な施設が実施しているライブ配信も家族で楽しめる最新のコンテンツです。遠くて行けない有名動物園や水族館なども配信なら全国どこでも訪れた気分!



Cute!



1位

DVDや動画配信サービスでドラマ・映画鑑賞

DVDに加え、ネットやアプリで気軽に楽しめる動画配信サービスも今や定番。部屋を暗くして映画館気分での鑑賞するのもおうちならではの楽しみ方です。

ステイホーム期間中、世の中の人ごどのように時間を過ごしていたかをランキングでご紹介。

すぐにできそうなことがあったらぜひ取り入れてみてください!

出典元/ランキング「おうち時間の楽しみかたランキング」より rankingoo.net/articles/life/20200514-3

室内で飼いやすい犬種はコチラ

おうち時間が増えて、初めてペットを飼おうという人も増えています。毛が抜けにくくしつけがしやすいトイプードル、甘えたで飼い主に従順なチワワ、おっとりした性格で散歩でも引っ張らないシーズーなどが、室内犬としてはおすすめです。



トイプードル



シーズー



チワワ

ここで聞きました

【阪急ハロドッグ】
西宮阪急店

☎0798-62-7290
兵庫県西宮市高松町14-1
西宮阪急4階
☎10:00~20:00

☎hankyu-hellodog.com/

【阪急ハロドッグ】
ソリオ宝塚店

☎0797-26-6706
兵庫県宝塚市栄町2-1-1
ソリオ1 1階
☎10:00~20:00



マテの教え方のコツ

マテは待った後にご褒美がもらえるのではなく、マテが出来るとオヤツが貰えることを覚えてもらいます。「マテ→オヤツ」を長い時間ではなく短い時間で繰り返して、ワンちゃんがマテを楽しんでいることが大切です。



Stay!

簡単脳トレゲーム

定番のおかわり、フセなど、実は指示する順番がパターン化されていると頭で考えていない可能性があります。「オスワリ→フセ」を「フセ→オスワリ」と逆にするといった脳トレゲームが効果的です。



※管理規約によりペットの飼育が行えないマンションもございます。

おうち時間をレクチャー②

愛犬ともっと仲良くなる時間に

愛犬とふれあえる時間も
しっかり確保して、しつけの
おさらいはいかがでしょうか?
楽しくて簡単なしつけの
練習方法をご紹介します。

一緒に使いたいアイテムをご紹介します



Tower
ワイングラス
300ml 539円
重ねて収納できるデザ
インのトルコ製の
ワイングラス。



ECOZAI 鍋敷き
979円
テーブルに温もりを与える
木製。材料は家具の端材
で、エコな面も魅力。



耐熱ゴム付き 綿麻 ミトン
748円
耐熱ゴムの滑り止めがついた、
オープン料理のお供。

topan
グリルパン
2,310円
握りやすい取っ手
付きで、グリル・
直火もOK!

※表示価格はすべて税込みです。

ここで聞きました

【KEYUCA グランフロント大阪店】

☎06-6485-7586 ●大阪府大阪市北区
大深町3-1 グランフロント大阪 北館3階
☎11:00~21:00 ※変更になる可能性あり
☎www.keyuca.com/shopping/



オープンウェアを主役に 温もりある食卓を

秋冬の料理を彩るならオープンウェアがお
すすめ。直接オープンやレンジで調理がで
きるの洗い物も少なく済ませられるのも
人気のポイント。見た目もよく、できたてア
ツアツの料理をすぐに食卓に並べられま
す。おうちごはんの味方になるオープン
ウェアをぜひ取り入れてみてください。



おうち時間をレクチャー①

テーブルウェアに こだわって 食卓を豊かに

おしゃれなテーブルウェアで
料理をもっと楽しく。最旬の
アイテムが豊富にそろったKEYUCA
にコツを聞きました!

micot
ラウンドグラタン
14cm 1,089円
17cm 1,419円
小回りが効いて便利な
2種のサイズで展開。

家事相談室

家事の悩みをプロが解決！今日から使えるテクニックが満載です。

テーマ「キッチン」

お悩み1 冷蔵庫の下や裏側の掃除って

どうすればいいですか？

重い冷蔵庫を動かしての掃除は大変！ ストッキングハンガーで小まめにお手入れを

見過ごしがちな冷蔵庫の下や裏、側面は実はホコリがたまりやすく、カビやダニの原因に。とはいえ、掃除をしたくても、手やフロアマット、掃除機のノズルが入りにくいんですよね。そこで役に立つのがストッキングハンガー。手軽に作れて、狭い隙間もOK。ストッキングならではの静電気がホコリをキャッチして、サッとお掃除できますよ。

ストッキングハンガーの作り方

針金ハンガーのフックと輪の部分を引き張ってひし形に。下からストッキングをかぶせ、フック部分に余った部分をぐるぐると巻いて固定すれば完成。掃除したい場所に入れてワイパーのように動かして使しましょう。

point ストッキングハンガーは冷蔵庫以外の隙間掃除でも大活躍。先端を曲げれば、高い棚の上など手の届きにくい場所の掃除もできます。



more!

冷蔵庫の外側の掃除は節電効果もあります

冷蔵庫の裏側には熱を逃がすための機能が付いていて、そこに汚れが溜まると、冷却効率が悪くなることがあります。また、水漏れチェックにもなるので、小まめな掃除がおすすめです。

お悩み2 電子レンジのなかの掃除

効率の良い方法ってありますか？

電子レンジで“レモン”をチン♪ リモネンという成分が汚れに効果的

電子レンジのなかは非常に汚れやすいのですが、拭きづらくなかなか頻繁には掃除しない場所かもしれません。実は、レモンを加熱することで、油汚れを溶かす作用のある「リモネン」という成分がレンジ内に広がり、拭き掃除が簡単になるんです。

STEP 1 深めの皿に水とレモンの絞り汁、レモン本体を入れる

STEP 2 電子レンジで沸騰するまで加熱

STEP 3 5分以上放置して、水拭き、乾拭きをする

汚れが落ちにくい箇所は、レモンを直接こすりつけて、再び拭き取りましょう。リモネンにはにおいを除去する効果もあるので一石二鳥。ぜひ試してみてください。

注意 レンジ内がかなり高温になっている場合があるので、きちんと時間を置く、手袋をつけるなど、火傷には十分注意を。



more!

電子レンジは普段からの手入れが大切

油汚れは時間が経つとこびりついてしまうので、都度掃除をする習慣が大切です。布巾やキッチン用ペーパーなどをすぐ手に取れる場所に置いておくのがおすすめです。

イラスト/オカダケイコ 出典/Kajily 家事を変える、暮らしがかわる。 happy-bears.com/kajily/

おうち時間をレクチャー
【番外編】

今年は早めに少しずつ

年末大掃除のコツ

おうち時間ランキング3位にもあった「自宅の片付け・整理」。年末の大掃除に備えて、予めできることや掃除のコツをお教えます。

掃除の7つ道具をチェック ✓

- ホコリを防ぐ…マスク
- 手を守る&隙間掃除に…軍手、ゴム手袋
- 掃除に欠かせない…雑巾
- 指が入らない場所に…歯ブラシ
- 水を吸わせて窓掃除も…新聞紙
- 水を運ぶ…バケツ
- 衣服の汚れや濡れ防止…エプロン



point 01

チェックリストとスケジュールを作る

まずは掃除が必要な場所をリストアップ。作業量が目に見えるので、スケジュールも組みやすくなります。ゴミの日も予め確認し、期日や優先度なども決めましょう。



point 02

手間を減らすための断捨離

掃除の手間を減らすためには「事前にモノを減らす」ことが重要。捨てるに困る場合は「今使っているか、使っていないか」を基準に検討するのもおすすめです。



point 03

掃除は“上から下へ、奥から手前へ”

エアコンなど高いところの掃除は、ホコリなどが床に落ちるので、二度手間にならないよう必ず上から。床や棚も、汚れの取りこぼしがないよう奥からしましょう。

出典/Kajily 家事を変える、暮らしがかわる。 happy-bears.com/kajily/

専有部のお掃除をサポートいたします!

《 風呂釜内配管洗浄 》

大好評!

風呂釜の追い炊き配管を洗浄いたします。市販の洗剤では落ちにくい配管の中の雑菌、湯垢をプロの手でキレイに除去します。



《 ハウスクリーニング 》

新年を迎える前に、水回りをきれいにしたい！でも時間がない…そんな時は、プロの手による清掃はいかが？



- 浴室のお掃除
- レンジフードのお掃除
- トイレのお掃除
- 洗面所のお掃除 など

※メニューは各種ございます。詳細はお問い合わせください。

指定業者をご紹介します
お申し込み・お問い合わせ
阪急阪神住まいのアシストコール

関西圏(大阪府・兵庫県・京都府・滋賀県・奈良県)の方は下記へ
☎0120-89-8356 (24時間365日受付)
ガイダンスが流れましたら「1」をお選びください。

※一部サービスをご提供できないエリア・マンションがございます。

あなたに代わって家事を行う **家事代行サービス** 家事代行・定期サービスをご検討の方へオススメ! お料理メインのご利用や、食器洗い・アイロンかけなど、ピンポイントの組み合わせもOK!

家事代行 初回お試しプラン 初回限定価格 通常価格12,000円(税別) **1回 9,000円(税別)**

お申込みはベアーズコールセンターまで 0120-552-445 受付時間 9:00~20:00 (年中無休)

株式会社ベアーズ 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-1-1 田辺浜町ビル

統一感のあるこだわりとセレクト モデルルームのような上質空間

しあわせ リフォーム 体/験/記/

目指すイメージを叶えるリノベーション。
家族が集う、これからのワークスペース。

豊中市
Y様邸



【物件概要】
築年数 / 38年
間取り / 3LDK→1LDK+WIC+土間

施工面積 / 75㎡
工事期間 / 93日
工事金額 / 非公開

事例の詳細は
こちらへ



開放感のあるリビングが 家族みんなの ワークスペース

開 放感のある広いリビングは「家の半分をリビングに」というこだわりから。家族4人が並んでも十分な広さのワークスペースが特徴で、寝る時以外は家族みんながリビングにいるというY様宅にとって理想の空間になりました。飾り棚に埋め込んだ照明もお気に入りポイントです。ワークスペースと繋がるキッチンからは、リビング、和室、洗面スペースまで見渡せ、家事をしながら子どもたちの様子を見守ることができ、「仕事をしながら、隣に座る子どもの質問に答えることができます」と、暮らし方をベースに考案されたリフォームに大変満足されていました。

尼崎市
Y様邸



お気に入り POINT



・LDKの一角にデスクを配し
コロナ禍の生活に対応
・黒を基調にセレクトした
重厚な浴室
・「抜け感」も演出しつつ
収納量もたっぷりの玄関

【物件概要】
築年数 / 12年
間取り / 3LDK→
2LDK+WTC
施工面積 / 92㎡
工事期間 / 75日
工事金額 /
約1,780万円(税込)



事例の詳細は
こちらへ



コ ンセプトは「ジオのモデルルームのような雰囲気」。家の顔となる玄関は、洋室の配置を変えて空間を広げ、フロートタイプの玄関収納に、折り畳み式の腰掛けサポートチェアや手すりも将来を想定して設置されました。LDKは元の和室の一部を取り込んで、広さをしっかり確保。奥様セレクトの観葉植物が映える安らぎの空間です。住宅設備もじっくりとお選びいただき、キッチンには上品な華やかさを放つLIXIL「リシェル」、水まわりにはホテルのパウダールームやバスルームをイメージしたTOTOの「シンラ」「エクシア」「ネオレスト」を採用。3Dパースをご覧いただきながら間取りや素材を決められたY様。「とてもわかりやすく、パースのまま出来上がりました」と驚かされていました。

廊下レスの広々LDK リビングに+aで 機能性アップ

問 取りの形状が独特なヴィンテージマンションを購入されたO様。「限られた床面積を家族が一番長く使う空間に使いたい」というご希望から、「廊下レス」な間取りにこだわり、さらにお風呂や洗面スペースの広さも抑えることで約25畳のリビングが誕生。一面には書斎兼パソコンコーナーがあり、ワークスペースも確保しています。ペベーカーがそのまま乗り入れできるようシューズクロークスペースには土間を設けた一方で、寝室の広さは最低限にとどめるなど、暮らし方に合わせてメリハリを利かせたオリジナリティー溢れる空間づくりを実現されました。

吹田市
O様邸



【物件概要】
築年数 / 37年
間取り / 3LDK+S→2LDK+納戸

施工面積 / 77㎡
工事期間 / 75日
工事金額 / 約1,100万円(税込)

事例の詳細は
こちらへ



阪急阪神 仲介

詳細はHPをチェック▼
<https://chukai.8984.jp>

阪急阪神ハウジングサポート
管理物件にお住いの皆さまは **仲介手数料10%割引!**
阪急阪神ハウジングサポートが管理するマンションにお住いのお客さまが阪急阪神不動産と媒介契約を締結しご成約いただくと、仲介手数料10%割引の特典を利用することができます。

阪急阪神の買取保証サービス

買取保証サービスとはお客さまのご自宅等の売却活動(仲介)にあたり、一定期間内に売却できなかった場合に阪急阪神不動産が買取(下取り)する制度です。

- 自宅が売れない不安を解消!
- 資金計画が確定するので安心!
- 引越のスケジュールが確定!



仲介お客さま相談所 ☎ 0120-8923-80

定休日:水曜(各営業所は水・木曜定休)
〒530-0017 大阪市北区角田町1-1 東阪急ビルディング内

阪急阪神不動産

リフォーム & リノベーションのご相談、随時受付中!

※事前にご予約をお願いいたします。

阪急阪神 リフォーム

東梅田事務所 リフォームコーナー

〒530-0017
大阪市北区角田町1-1
東阪急ビルディング4階

【営業時間】
10:00~18:00
【定休日】
水・日曜、年末年始など
【アクセス】
阪急大阪梅田駅より徒歩5分
【お問い合わせ】
☎ 0120-8984-90



阪急阪神のリフォーム 北千里

〒565-0874
吹田市古江台4-2-70
(阪急北千里駅東口)

【営業時間】
9:30~18:00
【定休日】
水・木曜、年末年始など
【アクセス】
阪急北千里駅より徒歩1分
【お問い合わせ】
☎ 0120-8984-85



阪急阪神
ハウジングサポート
管理マンションに
お住まいの皆さま限定

お見積り金額から
3%割引

※過年ご利用いただけます
※他の割引制度との併用は
できません

人生における様々なリスクに備えるために、暮らしに役立つトピックスを。

“ほけん”知っく情報

no. 11

マイナポイント

2020年9月1日から「マイナポイント」がスタートしました。

普段のお買い物でポイントを得ることができるお得な仕組みです。どんなものなのか一度見てみましょう。

マイナポイントとは？

お買い物やチャージで
利用金額の25%分の
ポイントが付与されます

マイナポイント事業はマイナンバーカード普及に向けた取り組みの1つで、2020年9月1日～2021年3月31日までの7か月間、期間限定で実施されます。

「キャッシュレス決済サービスを提供する決済事業者を通じて、チャージ、または買い物をするとマイナポイントが付与される」という仕組みで、還元率は25%、上限5,000円分を獲得することができます。

お買い物をするときにキャッシュレス決済サービスを使うだけで、高い還元率のポイントが付く、お得なサービスなんです。



日々のお買い物でポイントを貯めて、家計の一助にしましょう。家計の見直しには、生命保険の見直しも効果的です。加入している保障内容の確認や最新商品についてなど、気軽にご相談ください。

マイナポイントをもらうには？

マイナンバーカード、暗証番号を用意する

- 1 マイナンバーカードに申し込む(郵送、パソコン、スマートフォン、証明写真機で)
- 2 1～3か月後に交付通知書が自宅に発送される
- 3 交付通知書と個人番号通知カード、本人確認書類を交付窓口へ持参する
- 4 マイナンバーカードを受け取る



好きな決済サービスでマイナポイントを予約・申請

1 予約、申し込み

- スマートフォン…「マイナポイントアプリ」より
- パソコン…「マイキーID作成・登録準備ソフト」より
- 「支援端末」より



2 決済サービスの検索、選択(いずれか1つ、途中変更不可)

- QRコード決済サービス(例: PayPay)
- 電子マネー・プリペイドカード(例: ICOCA)
- クレジットカード・デビットカード など



決済サービスの選び方 ポイント付与方法や使い方、有効期限、上乗せキャンペーンなどのサービスもチェックして選ぼう



選んだ決済サービスでチャージorお買い物

キャッシュレス決済サービスで2万円のチャージ、もしくはお買い物で、利用額の25%分(一人上限5,000円)のマイナポイントが付与されます!

【期間】～2021年3月31日まで

25%還元

阪急阪神ほけんショップ “ほけん”のこと、なんでもご相談ください。

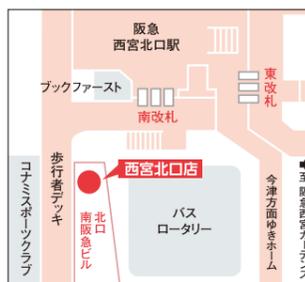
阪急阪神ほけんショップの強み

- 生命保険・損害保険を合わせて約20社の保険商品を取り扱い
- 相談は何度でも無料。説明から加入後の保全まで一貫してサポート
- 「相談は西宮北口店、申し込みは梅田本店で」など相互利用もOK

ご予約の上、ご来店いただいた方に
粗品プレゼント



梅田本店
阪急大阪梅田駅
阪急グランドビル16階
☎0120-8984-01
【定休日】
土・日曜・祝日、年末年始
※事前予約をいただければ、
定休日でもご相談いただけます。



西宮北口店
阪急西宮北口駅
(南改札すぐ)
☎0120-30-8923
【定休日】
木曜、年末年始

阪急阪神保険サービス株式会社 530-0017 大阪市北区角田町8-47 阪急グランドビル16階

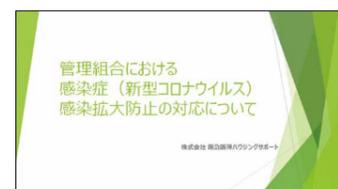
阪急阪神ほけんショップ 検索

皆様へのお知らせ

ハウサポ NEWS

当社管理マンションの管理組合向けに「感染症対応マニュアル」を作成!

「管理組合における感染症(新型コロナウイルス)感染拡大防止の対応について」のマニュアルを作成しました。その一部を抜粋し、居住者の皆様にもお知らせさせていただきます。



感染防止対策 / 管理組合としてできること

衛生面に関する取り組み

- エントランスに消毒液を設置
- 共用部分の消毒 (EVやオートロック等のボタン、ドアノブ、手すりなど)
- 密閉空間の換気 (エレベーター換気扇の稼働、風除室の扉開放など)
- 共用施設の利用制限、閉鎖
- 感染予防に関する情報を掲示



管理業務に関する取り組み

- 対策本部の立ち上げ
- 各種点検の延期の決定
- ゴミ出しの制限と分別チェック(収集日以外は出さない)
- 簡易清掃、建物巡回、植栽の散水等、必要業務の役割分担
- 集会室等の共用施設の利用に関する検討
- 平常時より居住者名簿(緊急連絡先)の整備をしておく
- 平常時より備蓄品の補充をしておく (消毒液、マスク等の衛生用品、各種消耗品など)

感染防止対策 / お住まいの皆様でできること

居住者、家庭内でできること

- 手洗い、咳エチケットの実施
- 不要不急の外出は避ける
- 室内の換気をおこなう
- やむを得ず外出する際はマスクをつける
- 人との適度な距離(2m)をとる
- 人が集まる場所は避ける



マンション内でできること

- エレベーターが混み合っている場合は、一本おくらせる、階段を利用するなど閉鎖空間での密を避ける
- エレベーター内での会話は控える
- 共用部での長時間の滞在や会話は控える
- 共用利用のものの利用は控える



感染者発生後の対応

感染者発生時の対応について

- 感染者やご家族のプライバシー保護に十分注意が必要です。
- マンション内で混乱が起きないように、冷静な行動を心がけてください。

発覚後の対応について

- 管轄行政および保健所等の指示を仰ぎ対応します。
- 共用部等の消毒指示があれば、専門業者に依頼を行います。
- その後、手指の触れる箇所の清掃や消毒については、別途管理会社と協議が必要となります。

※感染症対策などは通常の管理業務の範囲を超えたものになるため、原則有償対応となります。

感染防止には、居住者お一人おひとりが予防策を取ることが重要となりますので、上記に記載の対応策以外にも、公的機関からの信用できる情報の収集とその実践をお願い申し上げます。

ENTERTAINMENT INFORMATION

「HANKYU-HANSHIN Daily+」おすすめのステージ&ライブ情報をお届けします。

梅田芸術劇場 メインホール



出演:高畑充希 ほか ※SNS等への無断転載、複写等を禁じます。

悩める女性の思いを描くキュートでポップな物語

ミュージカル『ウェイトレス』

公演期間 2021年4月15日(木)~18日(日) ※日程により公演時間や出演者が異なります。

一般発売日 2021年2月中旬予定

映画『ウェイトレス〜おいしい人生のつくりかた〜』をベースに製作されたブロードウェイミュージカルが日本初上陸。アメリカ南部の田舎町のダイナーを舞台に、世界のパイを焼く“ふしあわせ”なウェイトレス・ジェナを描く。作品のファンであった高畑充希が主演のジェナを務め、ダイナーで働く女性たちのユーモアと本音に満ちた、幸福感溢れるドラマを届ける。

読者限定
優待情報

S席 13,500円→**12,500円**
A席 9,000円→**8,500円**
B席 5,000円→**4,500円**
※全席指定。

2021年4月	15	16	17	18
	木	金	土	日
13:00	●	●	●	●
18:00	●	●	●	●

※開演時間につきましては変更する場合もございますので、必ず公式ホームページにてご確認の上、お申し込みください。

【公演のお問い合わせ】 ☎06-6377-3800 (梅田芸術劇場) 🌐umegei.com

優待をご利用の方へ

公演の優待をご利用の際は、同封の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。公演の詳細は公式ホームページまたは同封のチラシをご覧ください。満席の場合はご容赦ください。

ビルボードライブ大阪

パワフルで伸びやかな声に心震わされる



福原みほ “Sun On My Wings Tour 2021”

公演日時 2021年2月5日(金) 1stステージ 18:30開演 2ndステージ 21:30開演

一般発売日 2020年12月1日(火) 12:00~

2008年にロサンゼルスで“奇跡の子”と称され、デビュー以降ソウルシーンで活躍し続けるシンガー・福原みほ。ステイホーム中に制作されたラブソング『Ashes』の配信を経て、また新たなステージへと進化したパフォーマンスに期待が高まる。

価格:サービスエリア7,300円、カジュアルエリア6,800円

※お申込みは1ステージ2名様までとなります。※ご来場前に必ず下記URLより「営業再開時の新型コロナウイルス感染症対策について」内の〈お客様へご協力のお願ひ〉をご確認ください。

🌐www.billboard-live.com/membersarea/20200625_notice.html

【ご予約・お問い合わせ】 ☎06-6342-7722 (予約センター) / [公演開催日] 12:00~2ndステージ開演時刻まで、[公演のない平日] 12:00~17:00、

[公演のない土・日曜、祝日] 休業日 ※公演により異なる場合がございます。詳しくはホームページをご確認ください。 🌐billboard-live.com

歌とトークで魅了するスペシャルクリスマス



Chage Christmas Party 2020

公演日時 2020年12月24日(木) 1stステージ 18:30開演 2ndステージ 21:30開演

一般発売日 好評発売中

12月にアルバム『Boot up!!』をリリースしたばかりのChageが、3年連続でビルボードライブ大阪に登場。圧巻の歌唱力と巧みなトークでイヴの夜を盛り上げる。

価格:サービスエリア15,500円(クリスマス・プレート&グラスシャンパンを含む)、カジュアルエリア10,000円(グラスシャンパンもしくは1ドリンクを含む)

おもてなし レシピ

特別な日にぴったりの一品を、
阪急阪神第一ホテルグループの
シェフが伝授します。

menu

秋茄子と秋鮭の柚子みそ田楽

柚子は皮の部分のみを使うことで苦みが少なくなります。
お正月に、おせち料理の余った食材を利用するのもおすすめです。



Recipes provider

ホテル阪神大阪
日本料理「花座」シェフ
山本晃弘



所要時間 約30分

【材料(1人分)】

米茄子	1/2本
鮭	40g
しめじ	10g
水煮銀杏	3個
栗(市販のむき甘栗でも可)	2個
百合根	10g
いくら	少々
上新粉(片栗粉でも可)	少々
塩	少々
サラダ油	適量
柚子	1/4個

【A 合わせ調味料】

白味噌	100g
みりん	10g
酒	10g
砂糖	20g

作り方

下準備をする

- 縦半分に切った米茄子を器型にするため、くり抜くように切る。くり抜いた部分を小さくカットし、器部分とあわせて5分ほど水にさらしてアクを抜く。
- 鮭は1口サイズに切り、薄く塩をして約10分置く。
- 栗はボイルした後、皮を剥き、1/4ほどの大きさにカット。しめじは石づきをとり、百合根は外側をはがしておく。

柚子みそを作る

- 【A】の材料を鍋に入れて火にかけながら、アルコールが抜けてトロトロになるまで約10分練る。
- 柚子の皮部分をおろし金ですり、4に入れて混ぜる。

鮭と茄子を揚げる

- 180℃の油で、鮭は上新粉を全体にまぶして約5分、その後、米茄子も約5分揚げる。

POINT
水につけておいた茄子はキッチンペーパーで水気を取り、油はねに注意。

オーブンで焼く〜仕上げ

- 米茄子の器部分に薄く柚子みそを塗り、その上に揚げた鮭、しめじ、銀杏、栗、百合根をのせる。
- 柚子みそをかけて190℃のオーブンで焼き色が付くまで焼く。皿に盛り付け、いくらをのせて完成。

POINT
焼き色を付けるのはトースターでもOK。

食材column

『柚子の効果』

皮の栄養価が特に高く、抗酸化作用でシミやそばかすを予防するビタミンCが豊富。また、疲労物質である乳酸の代謝をスムーズにする働きがあるクエン酸やリンゴ酸も含み、疲労の蓄積を抑え、回復を助ける作用も期待できます。



監修 医学博士 Dr. 邵輝 (しょうき)

大阪大学医学部で博士号を取得。専門はウイルス免疫学。抗ウイルス効果の高い「タンポポT-1」の発見者として知られる。著書に「レンゲで美顔」、「東洋医学療法 温灸カッサ 講座 テキスト」(共に本の泉社 刊)がある。





Geo
ジオ

品と質。その、頂へ。



歴史ある大地で培った個性。自分らしさの覚醒。磨き抜かれた「品と質」。
美意識と誇りにかけた「ものづくり」。それは、体験という価値の創造、感性に伝わる感動。
すべてを、〈ジオ〉という世界で体験する。

EXPERIENCE NEW WORLD

人生に、かつてない体験を。



阪急阪神不動産

2020年、おかげさまで〈ジオ〉は30周年を迎えました。