

ふれあいCAF

小倉歯科医院

東海岸支店 発



夜9時まで診療 茅ヶ崎駅南口徒歩5分
お仕事帰りもOK! 駐車場あり

▲小さなお子様はママのお膝の上で受診もOK、ママが治療の時はすぐ側にお絵描きや遊びスペースを設置したり、先生が機材を触らせてくれたりと、ほのほした雰囲気でもママも安心!



●茅ヶ崎市共恵2-20-1F ●TEL0467-84-6480●10時～13時半/15時～21時●土曜・日曜・祝日休診●P有り(医院前)

治療も衛生指導もじっくり丁寧。「納得のいく歯科医療」がテーマです。

「まあ、よくて優しい」印象の院長は、茅ヶ崎生まれの茅ヶ崎育ち。大学病院他での勤務医を経て昨年1月、念願だった地元での開業を果たした。歯科医として目指し続けているのは、温かさや信頼の中で、心が通う歯科医療。二番大切なのは、患者様にとって納得のいく治療」と考え、治療方針や方法は十

湘南密着 マイルドレンタカー

辻堂中央支店 発

湘南密着 マイルドレンタカー
スポーツ応援! 低価格・安心・便利・楽しい!
サーフィンに便利なアイテムも付
波乗り仕様
大好評! 家族の移動に
チャイルドシート
「プチ引越仕様」

http://www.enoshima.me
マイルドレンタカー 検索

スポーツワゴン	コンパクトカー	軽自動車
¥8,400	¥4,200	¥3,675

例えば... 12時間レンタルした場合の料金は
ローカルオフ! (在住・在学・在勤) 最大 20%off
藤沢・茅ヶ崎・鎌倉人は



●TEL0466-65-3973●藤沢市辻堂太平台2-1-20 ●8時～20時●年中無休●http://www.enoshima.me

地域密着の多彩なレンタルオプションが魅力。賢く使ってより便利に、経済的に。

「湘南人応援!」を企業テーマに藤沢で創業23年を迎える「マイルドモーター」が、これまでの全知識と経験を結集させ、新発想のレンタカーシステムを確立した。湘南ならではの「波乗りレンタカー」を含む豊富な車種を取り揃え、アウトドアグッズやペットキャリー、チャイルドシートなどなど用途

消費しないといけなのかな?

政府が国民に求めていることは、どうもお金をたくさん使わせることらしい。定額給付金から子ども手当、エコポイントに至るまで、いろいろとばらまきが思うように使ってくれないので景気が回復しないと云っている。デフレも失業率の悪化も雇用の停滞もすべて、国民が無駄遣いをしなからいけなのだと聞かされてしまう。マクロな経済原則からはある点で言うのかもしれないが、失業していないけれども雇用不安はあるし、将来の生活設計が成り立たない人も多い。

中井康彦

お答えします

シリコンスチーム鍋を使った料理

●① 鮭を酒少々に浸して塩・コシヨウ。スチーム鍋に入れる。②①にキノコとバター少々を乗せ、蓋をしてレンジでチン(加熱4分位)。ポン酢をかけていただく(ホイール焼きよりも短時間でふっくらと仕上がります)。(藤 辻)

●白菜or玉ネギなどの薄切り(ほうれん草でもいい)に、タラとか鮭とか豚肉とか(いずれか1つ)を乗せ、香味野菜などがあればそれも乗せて塩・コシヨウ。マヨネーズorオリブオイルをかけ、蓋をしてレ

レンジで2分。そのまま更に2分置く。おいしい蒸し焼きになります。肉まんやパンの温め直しもバッチリです(約30秒)。(茅 東海岸南S様)

●① ナスを適当な大きさに切って水にさらす。②①の水を切って鍋に入れて、さつと油を回しかけて蓋をし、レンジで3〜4分チン。③②をざつと混ぜて再び蓋を粗熱が取れるまで蒸らす。④生姜醤油でいただく。(藤 辻)

子どもと一緒に作るおやつレシピ

●ホットケーキミックスを普通に溶いてホットプレート(orフライパン)に小さめに落とし、ミックスベジタブルやマールチョコ、ポツ

キーなどを乗せてみるのはいかがでしょう? お子様のアイデアを足してあげるといいですね。(藤 辻)

●我が家では、冷凍のパイシートでアップルパイを作ります。①りんごをお好みの大きさにスライス。砂糖とレモン汁で好みの甘さに煮て、冷ます。②パイシートの上に①を乗せ、もう1枚のシート(1cm幅に切り込みを入れておく)をかぶせて卵黄を塗り、焼くだけ(りんごは、子どもが切って不揃いになってもOK。子どもによる試食で味を調整し、焼けるまで何度かオーブンを覗く)。(藤 辻)

●「ひじきの煮物」が最高です。あさりのむき身を入れるとなお効果的。たくさん作って炊き込みご飯や煎り豆腐、ちらし寿司にアレンジもお勧め! (茅 茅ヶ崎M様)

●「豚レバーのソース煮」。①レバーは一口大に切り、熱湯で2〜3分茹でてザルに取る。②小鍋に①とウスターソース(適量)を入れ、弱火で煮絡める(照りが出るように)。5分位で作れます。(藤 西S様)

●鶏レバーがいいと思います。まずレバーを洗い、食べやすい大きさに切って更に水洗い(血抜きの基本)。A.レバーとニラ(1束、小松菜にしてOK)を2cm長さに切つて炒め、塩・コシヨウで味付け。B.レバーをさ

●西久保には無人で野菜の販売をされている農家の方々が多数いらっしゃいます。場所としてわかりやすいのは、湘南東部総合病院近くにある公園隣りの販売所。季節のお花も扱っています。売り切れてしまいうので、朝8時〜9時位に行くといいと思

●鶴嶺地区辺りは朝採り野菜が1000円位の値段でよく出ています。暖かくなったら散歩がてら出かけてみては? 朝早い時間がお勧め! (茅 茅ヶ崎M様)

●辻堂駅北口の線路沿いを少し行くと、大正堂さんの手前に「湘南土産」というクッキー等菓子類の自販機があります。いつも業者が補充しているし、車で来て大量買いしている人もいます。不思議な「スポット」です。(茅 中海岸I様)

●城南の「かりん」(養護

●茅ヶ崎駅南口「ドトール」横のビル1階(タクシー乗り場辺りに、時々野菜が置いてありますよ! 安いです)。(茅 幸町O様)

●本紙前号「まちのじけん」に載っていた「騙されるな! その電話」。昨年暮れ、実際に藤沢で「銀行員」を名乗ってカードや通帳を要求され、騙される人が多かったと内容で「冷感性改善」に効果

●「冷感性改善」に効果

●休日ランチに適した「簡単ワンプレートカフェメニュー」のお勧めなどはありませんか。(茅 東海岸南S様)

●乾燥わかめが大量にあるのですが、変わった食べ方をぜひ是非お願ひします!(藤 石川S様)

●「冷感性改善」に効果