

今週は、恵比寿の人気イタリアン「オステリア ルッカ」のオーナーシェフ、榎谷周一郎さんが登場。家庭でできて飛びつきりおいしい、和・洋のアツメニューのレシピを教えてくださいました。

厚切りベーコンのステーキが食欲をそそる。キャベツとベーコンの蒸し煮は簡単なのに本格的な味わい。最後に紹介する肉団子の鍋は、ヤマモをすりおろし、肉とよく練るのがポイント。ふわふわの肉団子と旬のキノコが味わい深く、いつもより会話が弾みそう! ぜひ試してみてください。

11月22日は「いい夫婦の日」

たまにはね...

オステリア ルッカの
榎谷周一郎シェフに教えてもらいました



会話が弾む

たまにはふたり♥で 心もあったか晩ごはん

11月22日はいい夫婦の日です。普段の食事は子ども中心だったり、家族別々だったり。でも、たまには家で、夫婦で、料理を囲む食卓があってもいい。そんな日のための、心まであたたかくなるレシピをご紹介します。

榎谷シェフプロフィール

1973年1月10日、東京・神楽坂生まれ。料理人としての原点は、小学4年のときにテレビの料理番組を見て、初めて作った唐揚げが「おいしい!」と誉められて、うれしかったこと。16歳から料理の道に入り、さまざまな名店で修業。1998年に若干25歳で代官山に「オステリア ルッカ」をオープン。超人シェフ倶楽部のメンバー



大切なのは夫の妻への気遣いだけ!

2010年にお笑い芸人、北陽の蛇川美穂子さんと結婚した榎谷シェフ。いい夫婦の日になんで夫婦円満のヒケツをお聞きしました。

「夫婦円満に大切なのは夫の妻への気遣い、これだけだと思います。冷めた関係の夫婦は、だいたい夫が妻に対して気を遣わなくなっているな、と思います。忙しい妻を、ちゃんとねぎらっている、うちはほとんどケンカをしないんですよ(笑)」

榎谷シェフの奥様、
北陽 蛇川美穂子さん

超人シェフ倶楽部とは

子ども達に食の大切さを伝える「スーパー給食」の活動を全国で実施。榎谷シェフは10月28日に瀬戸内海の笠戸小学校(全校生徒5名)で、実施してきたそう。超人シェフ倶楽部 <http://chojin.or.jp/>

2面に続く

持病や入院経験のある方に朗報!

今まで健康に不安があったり、高齢を理由に医療保険の加入をあきらめていた方に、無料保険相談会を開催! 最近では、引き受け基準の緩和された保険や、資産運用の保険が多く発売されています。今まで加入をあきらめていた方、断られた方も、まず一度確認してみませんか?



持病や入院経験のある方のための保険相談会実施中 無料
相談のお申込は 無料相談・資料請求をされた方全員に、
電話またはWEBで! 中川一智「がんのひみつ」本プレゼント!

お気軽にお問い合わせ、ご予約ください。
TEL.0120-99-2650
(受付時間: 平日 10時~17時)

※応募者の個人情報は相談会のご連絡と今後のご案内に利用させていただきます。

LifeSalon 通話 ライフサロン 検索
株式会社ライフサロン 〒101-0061 東京都千代田区三崎町 3-4-4 小林ビル1F
(アフラック・メットライフアフラック・あんしん生命・朝日生命・オリックス生命 全22社取扱)

ユサワヤお買得クーポン券

当店販売価格・メーカー希望価格より 有効期限 2013年 本日~12/8日

全品30%引

※クーポン券ご持参の方で当日1枚につき1回限りの割引とさせていただきます。※会計後クーポン券は回収させていただきます。※他の割引との併用はいたしません。※クーポン券ご提示なき場合は割引はいたしません。※店舗により一部取扱いのない商品がございます。※割引対象は通常取扱商品に限り、一部例外商品がございます。店休日及び営業時間の変更となる場合がございます。お問い合わせ 03(3734)4141

コピー不可 S20 13-03-0023

**エネファームで
つくる
家族の笑顔
キャンペーン**

第1弾

エネファーム

抽選 5 名様

A 賞

電気ウナギス ©FA2013
電気ウナギス
ぬいぐるみ

抽選 1 名様

B 賞

ソニー HT-CT660
ホームシアターシステム

抽選 5 名様

C 賞

ル・クルーゼ
ココット・ロンド (22cm)
※色はオレンジのみ

特別賞

さらに抽選で 50 名様

電気ウナギス ©FA2013
電気ウナギス
ストラップ&ランチョボックス

どなたにも、WEBから
応募のチャンス!

にコメントを
投稿して賞品を当てよう!

募集中 エネファームで「電気も、お湯も、
も、一緒につくる。」 応募締切 2013年11月30日(土)

URL <http://ef.tokyo-gas.co.jp> エネファーム 検索 キャンペーンの詳細は、ホームページでご確認ください。

エネファームのある物語
WEBで公開中

ウィッグなのにハンカチ1枚くらいの軽さ!

「新横浜プリンスペペ」リニューアルオープン記念セール実施中

ライツフォル

http://www.reizvoll.jp/

11月30日(土)まで、読者限定で「秋のウィッグフェア」開催



【ライツフォルのサービス】

- ▶下取りサービス
使用しなくなったウィッグを下取りしてくれます(最大2万円の割引)
- ▶リフォーム
持参のウィッグを最新のスタイルにリフレッシュ。例えば、フルウィッグをトップウィッグに改良できるほか、ベースカット、サイズ調整、追加メッシュ、増毛・減毛、染毛、ヘアチェンジなど
- ▶メンテナンス
他社ウィッグでもOK。スタイルチェンジ、シャンプー&ブロー、カット&シャンプー&ブローなど

※ウィッグに関することはなんでも相談を

部分ウィッグは2万5200円から。自然で美しいサイドのスタイルにも注目を

リビング読者限定
新商品が通常の20%オフ。
その他の商品は一部を除き通常の15%オフ
ライツフォル
11/30(土)まで

ライツフォル

新横浜店 ☎045 (471) 0067
銀座店 ☎03 (6274) 6925
品川店 ☎03 (5423) 7607

える

プラーザ
横浜東

もっといろいろ! あなたの街の「エリア情報」

リビング横浜Web

検索

※情報をお寄せください
「えるプラーザ」係 FAX=045(640)1080

遊ぶ

はまぎん こども宇宙科学館で
ふたご座流星群を知ろう!

プラネタリウムで流星群について学びませんか。はまぎん こども宇宙科学館(横浜市磯子区洋光台5-2-1)では、今年見られる流星群の一つ「ふたご座流星群」の特徴や観測の仕方をレクチャーするスペシャルナイトを開催。

- 日時: 12/7(土) 17:15~18:00
- 会場: 1階宇宙劇場(プラネタリウム)
- 定員: 250人(抽選。結果は後日全員に連絡)
- 参加費: 大人600円、4歳~中学生300円
- 申し込み: ホームページ(<http://www.yokohama-kagakukan.jp>)で申し込みを。11/23(土・祝)締め切り
- 問い合わせ: 電話=045-832-1166

TOPICS

土曜の朝はハマの市場へ!
マグロ解体販売や魚のさばき方教室も

横浜中央卸売市場本場水産物部では、毎月第1・3土曜に「ハマの市場を楽しもう(市場市民開放)」を開催しています。魚河岸汁の先着無料サービスやマグロ解体販売、魚のさばき方教室などを実施。野菜などの販売を行う「青空市場」も。詳細はホームページを確認を。<http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/>

- 時間: 9:00~11:00※次回は11/16(土)開催
- 問い合わせ: 電話=045-459-3400

見る・聴く

横浜マイスターの染色作品を展示
「かながわシルクフェア冬セール」開催中

神奈川県のアナテナショップ・物産観光プラザ「かながわ」(横浜市中区山下町1シルクセンター1階)では「かながわシルクフェア冬セール」を開催中。横浜スカーフなどのシルクの魅力を体感しませんか。見どころは「横浜マイスター」の称号を持つ山村助成さんの作品の数々。墨流し染めや、はけ染めなどユニークな作品を楽しんで。当日は良質なシルク製品の販売も同時開催。□期間: 11/24(日)まで。10:00~18:00 ※11/18(月)休み□問い合わせ: 神奈川県観光協会 電話=045-681-0007(月~金曜の平日)

見る・聴く

JICA横浜 海外移住資料館で開催
「日系人と混血-Hapaとメスチッソ」

JICA横浜 海外移住資料館(横浜市中区新港2-3-1)では、特別展示「日系人と混血-Hapaとメスチッソ」を開催。北米のHapa(ハパ)、南米のメスチッソに注目して、日本人の子孫としての意識やアイデンティティについて考える展示です。11/23(土・祝) 14:00~15:00には、学芸担当者によるトークも(予約不要)。□期間: 11/15(金)~12/28(土)。10:00~18:00(入館は17:30まで) □料金: 無料 □問い合わせ: 電話=045-663-3257

教えて
ドクター吉野整形外科
(横浜市神奈川区)
院長 吉野 匠 先生日常生活に支障をきたす五十肩
がまんしないで早めの対処を

テーマ: 肩関節周囲炎(五十肩)とは?

病期に応じた適切な治療で
症状や後遺症を軽減できる

「突然肩が痛みはじめて夜も眠れない」「じわじわと肩が痛くなり、腕が挙げられなくなった」。五十肩は、進行すると日常生活にさまざまな支障をきたす、やっかいな病気です。どんな病気なのか、早く治すには何が大切なのかを聞きました。

痛みのがまんは悪化の原因に!
整形外科を受診しましょう

我々整形外科では、肩関節の癒着が進行する「亜急性期」では、急性期とは反対に肩を温めると同時に、ある程度は痛みをこらえながら少しずつ肩を動かしていくことが大切です。薬物療法の1つとしてヒアルロン酸の関節内注射を行うことが効果的です。

ヒアルロン酸はもとから関節液内にある。なまなかで粘りのある成分で、潤滑油のように動き肩関節の動きをスムーズにしてくれます。

「慢性期」は、安静時の痛みは治まっていますが、関節周囲の癒着により関節が拘縮し運動時痛が残存した、いわゆる強い痛みは軽減しても

強い痛みは軽減しても



突然激しい痛みが走り、腕が動かなくなる

西川専門店の厳選品が現金購入でさらに5%オフ!

西川全面協賛「羽毛&ムアツ大バーゲン」開催中

西川チェーン専門店

スリープスタイル東戸塚店・上大岡店・藤が丘店

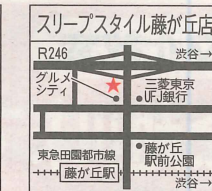
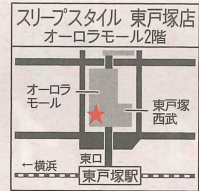
<http://www.e-sleep-style.com/>

このマークが目印です!



「西川チェーン専門店 スリープスタイル」下記3店舗では11月24日(日)までの期間限定で「羽毛&ムアツ大バーゲン」を開催中。西川の工場から厳選された高品質羽毛ふとんが、大バーゲンならではのスペシャルプライスに。また好評の「点で支えるムアツふとん」も期間中に限り、古ふとん引き換えでさらに5%オフ! 買い替えを検討中の人はお見逃しなく。

＜「羽毛&ムアツ大バーゲン」お買い得品ほんの一例＞	
◇西川のフランス産羽毛ふとん	通常価格→大バーゲン価格
◇西川のポーランド産羽毛ふとん	6万3000円→2万9900円
◇西川のハンガリー産マザーグース羽毛ふとん	8万4000円→3万9900円
◇西川のハンガリー産マザーグース高級羽毛	15万7500円→6万8000円
◇西川のハンガリー産コロシュ種グースプレミアム最高級羽毛	21万円→9万9000円
◇西川の点で支えるムアツふとん(炭入りハードタイプ)	31万5000円→15万円
◇西川の点で支えるムアツふとん(炭入りハードタイプ)	6万3000円→30%オフ(5%オフ対象外品)
◇西川のナチュリアスリープ健康敷ふとん(ムアツの進化タイプ)	8万9250円→6万9900円



- ◆東戸塚店 ☎045(827)0659
10:00~21:00(日曜、祝日は20:00まで)。無休
- ◆上大岡店 ☎045(353)5612
10:00~21:00。無休
- ◆藤が丘店 ☎045(972)6404
10:00~20:00。無休
- ※すべて駐車場あり

クリスマスフェア

11月21日(木)~12月25日(木)

1年で1番ワクワクするシーズンにお子さまの笑顔が輝く最高の贈り物を。

ミキハウスキャラクターのオリジナルイヤーマフ、オリジナルマルチブランケットをご用意しました。期間中、税込21,000円以上お買いあげでおひとつプレゼントいたします。

オリジナルイヤーマフ

素材:(表)ポリエステル(裏)ポリエステル、アクリル
使用年齢目安3歳~

オリジナルマルチブランケット

素材:マイクロフリース(ポリエステル100%)
サイズ:W80cm×H63cm(広げた状態・フード含まず)

※イヤーマフは6色からお選びください。 ※お渡しするプレゼントは数に限りがございます。なくなり次第終了します。
※プレゼントまたは通常のポイントシールのいずれかをお選びいただけます。 ※ご奉仕品・福袋は対象外とさせていただきます。
※一部、開催しない店舗もございます。 ※複数のシートは合算できません。

クリスマスプレゼントにぴったりの商品と、クリスマス限定のオリジナルラッピングをご用意してみなさまのお越しをお待ちしております。

miki HOUSE

楽しいイベント詳細は、ミキハウスホームページまで <http://www.mikihouse.co.jp>

ミキハウス

検索

TEL:072-920-2111
(10:00~18:00土日祝休)