

「アベニューを支える会」会員募集!

血糖値の高い方に嬉しい ケーキが出来ました!!

◆東向島 Tom Tom ◆入嵩西正太さん

糖尿病など血糖値の高い方は糖分の制限があり、甘い物、ケーキ類は食べられず、辛い思いをされていると思います。そんな方に朗報の糖分ゼロのケーキが誕生!

東向島の「TomTom」で昨年5月に発売されたチョコレートケーキ「レガーロ」はグラニュー糖の替わりに糖分ゼロの甘味料マルチトーン、小麦粉の替わりに大豆の粉を使用しています。開発者のシェフパティシェ入嵩西正太（いりたけにしましたか）さんは、石垣島のご出身で小学3年生の頃から夢はケーキ屋さんで高校卒業後にケーキ職人になるために上京、フランスで2年間修業を積んだベテランです。血糖値の高い方にも美味しいケーキを食べさせたいと、病院の管理栄養士さんと研究を重ねて、遂に昨年の5月に「レガーロ」発売、今年の5月にチーズケーキ「ピエノ」を発売。素材を厳選しているので1本1,800円と少し高目に感じますが、血糖値の高い方、予備軍の方にとって最高のプレゼントでしょう。楽天でも購入できます。特許出願中です。

墨田区東向島5-3-7 ☎3610-0430

ギャラリー アビアント 7月のご案内

「近頃の若いモノは…」のフレーズはピラミッド建設の時代のラクガキにもあったとか。今年のお天気は異常!を感じるのも今年だけでは無いようです。変わっているようで変わらない、しかし、確実に変化をしている世の中ですが良き伝統は守りたいですね。

■第5回 うちわ&ふうりん展

7月1日(火)~9日(水) 11時~19時(日・最終日17時)
今年も47人の画家、イラストレーターなどが参加を。愉しく涼やかなアビアントへお出掛けください。

■川瀬和世展<和紙・コラージュ>

7月12日(土)~19日(土) 11時~19時(13日、19日は17時)
紙の魅力と力を引き出す数々の驚きの作品をお楽しみください。

7月12日(土) 16時~17時 参加費無料
ワークショップ「和紙を揉む」を開催。

■やさいと香り菜展

7月22日(火)~31日(木) 11時~19時(最終日17時)
11人の作家によるやさいとハーブの絵が並びます。油彩・水彩それぞれの野菜の顔が並びます。

■貸画廊

墨田区役所隣の大変ご利用しやすい画廊です。
面積：ギャラリー37.8m²
控室等10.8m² 天井高2.6m

ギャラリー アビアント

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋1-23-30
リバービア吾妻橋1F(かに道楽の下)
TEL & FAX 03(3621)0278
<http://abientot.cool.ne.jp/>

川柳コーナー

負けたつてホコリはこんだ日本人
・ 渋谷街 ブラジル大会サポーターのゴミ捨い世界に報道する
・ 両者共 ハイタッチ後は敗タッチ
・ 割烹着 今日はどこまで行つたやら
・ マークヒツリー スカットしてナガメよし
みんなの党 あーみんなの党 みんなの党

祝!! Fリーグ昇格 フウガドールすみだ

墨田区総合体育館をホームアリーナとして活躍している“すみだのまち”のフットサルチームフウガズミダが関東地区大会、地域チャンピオンリーグで5年連続優勝を重ねて念願のフットサルのトップリーグ、「Fリーグ」に昇格、4月から「フウガドールすみだ」に改称しました。



6月14日(土)に、墨田区総合体育館でFリーグ昇格を祝う初試合が行われました。会場は1,000人を超すサポーターの熱気溢れる試合で3-1で快勝。

サッカーのワールドカップで世界中が盛り上がっていますが、フットサルはサッカーに負けず劣らずの白熱のゲームで見ている方も判り易く楽しめ、子ども達にも人気上昇中です。フウガドールすみだは須賀雄大(すがたけひろ)監督を中心にチームワーク抜群の高い技術を持つチームで、すみだの様々なイベントに積極的に参加の地域密着型チームです。今後の活躍が楽しみです。

チームのマスコット隅田川に住むワニの「スミダイル」もとっても可愛く子ども達の人気者! 年間10試合のホームゲームが行われますので、わがまちすみだのフットサルチーム「フウガドールすみだ」をみんなで応援をしましょう!!

おや!? こんな所に素敵なお店!!

～細道、横丁にある、可愛いお店のご紹介!!～

押上文庫・猫庫

墨田区押上3-10-9 ☎3617-7471



細い路地に面したお店のドアを開けると別世界の趣が。2011年4月にオープンした押上文庫はグランドピアノ

が置かれ、各種の文化芸術に関するイベントを開催する文化の香り高いお店で、オーナーの竹下文庫さんの文化に対する博識が詰まっています。音大で学びピアノ奏者、指揮者としての経験、日本酒のソムリエの資格を持ち、埋もれいく懸念のある伝統芸術や音楽を伝えたい、と様々な企画を。2階の和室では歌舞伎・淨瑠璃・義太夫等の鑑賞会、S Pレコードを聴く会も定着して人気です。押上文庫はお酒を楽しむお店、押上猫庫(にゃんこ)は石川小夜香さんが担当、猫ちゃんグッズも楽しめるおしゃれなカフェです。



営業時間／文庫：土・日の17時~24時

猫庫：木・金は12時~19時、土・日は12時~24時(文庫と併営)

blog.goo.ne.jp/oshiagebunko



去年の花火は
大雨だった
今年ぜったい
晴れるように



Avenue紙上ミュージックコーナー

「夢の旅路」～ゆめたび～⑤

スパニッシュギターユニット
DON ALMAS
桜庭伸弘



見る音楽青年、ヨーロッパ
珍道中はローマ、フィレンツェ
を経てベネチアに到着。駅を出
るとそこは水の都、キラキラ光
る水面、淡い色の家と家の間を
ゴンドラがブカブカと通ってい
く。主要な交通網は船、街中に船乗り場
がある。フィレンツエ滞在中、ネットで
調べておいた地図を頼りに重い荷物を引
きずりながら宿へ向かった。

少し歩くと石段、、また少し歩くと、
水路だらけのベネチアでは重いスーツケ
ースを持って歩くのは至難の技、石が敷
き詰められた地面で車輪も回らない。ガ
ラガラ、ゴトゴト。難闘を突破してよう
やく到着、が、どう見ても宿には見えない。
近くのジェラート屋さんで注文を待
つ間、片言の英語で聞いてみると地図が
間違っている事が判明。しかも、駅から
まったく違う方向! 逆戻り!!!

これも個人旅行の醍醐味! と汗だくに
余裕の表情で宿に到着。荷物を置いて、
さっそく街へ繰り出した。
世界三大力一二バルで有名なベネチア、
仮面の飾られた店が並び路地を入れれば、
まるで迷宮。街を歩くだけで、ワクワク
した気持ちを今でも忘れない。橋の上で

バイオリンを奏でるおじさん、
階段に座ってアコーディオンを
弾く少年。いたる所に生の音楽
が溢れていた。世界中どこに行
っても音楽がある様に人の人生
ドラマもそこにある。

ねたみや嫉妬の渦に嫌気がさして日本
を飛び出した自分。この旅の目的、理由
を思った時、向こうから歩いてくる誰かの
顔を見てこの人はどんな人生を生きて、
どんな目的でここに来たのか。。価値ある
夢とは、力有る音楽とは、色々な事を
考えながらベネチアをひとり歩いた。

電車を乗り違えた時、親切に案内をし
てくれたご夫婦も僕の人生では一瞬の出
会いかもしれない、けど、それぞれの人生
ではそれが主役のドラマを生きている。今、まさに幸運の絶頂の人もいれば、
逆境の人もいる。どんな状況であれ、「今」
の先にしか未来は無い。この「今」
をどう生きるか、が全てだ。

さあここから! 今ここから!
未来を変える力はここにあるんだ。
深い闇の果てに昇りくる太陽を感じた。
夢実現と言う高山を目の前にして「この
山を登るは何のため」そこに答えを出
したベネチア滞在だった。

Avenueメッセージ

知って得する 税情報



梅雨時期の防水対策
防水加工は修繕費?

資本的支出か?

梅雨末期は局的に集中豪雨が発生し、一部の地域では甚大な被害が起こるため十分な警戒が必要です。

会社の社屋が老朽化が進んでいる場合
には雨漏りなどへの防水対策が必要です。
こうした対策にかかる費用の税務上の取り扱いは「修繕費」となります。

修繕費とは、事業のために使用している建物や、設備、機械装置などの資産の「維持管理」「修理目的」で支出されるもので、必要経費となります。修繕の名目で、「資産価値を高める」ものは、資本的支出で修繕費とはなりません。ちなみに資本的支出とは、社内の階段や避難階段の取付け、使用目的の変更で社屋の改造または改装などが該当します。例えば、部分的に小さな雨漏りの修繕であったとしても、ついでに改装した場合には「建物の価値を高める」と判断されれば修繕費とはなりません。個人宅で行える対策の中で効果的なのが、「浸水防止用設備」の設置です。自治体によっては設備費用を一部助成する所もあるようです。

斎藤和子税理士事務所 所長 斎藤和子

《クラブ ドンアルマス The すみだ》結成記念 DON ALMAS

サマーコンサート in すみだ

ウェルカムコンサートから、ちょうど1年目の記念日です!!

会場 本所地域プラザ BIG SHIP 墨田区本所1-13-4 TEL.03-6658-4601

2014 8月9日(土)

開演13:30 開場13:00
開演18:00 開場17:30

2,500円 3,000円(A席)

夏本番!! 真夏は熱い篠い演奏でパワーアップを!!

Avenue編集委員会 TEL.03-5631-9613

Avenue折り込み販売所様

東向島 東京／毎日新聞販売店
東向島5-13-11 ☎3612-0974

向島 東京／朝日新聞販売店
東向島2-10-8 ☎3616-7443

本所 東京／朝日新聞販売店
本所4-29-4 ☎050-3533-1917

両国 東京 新聞販売店
立川3-12-4 ☎6659-6105

押上あづま 東京新聞販売店
立花1-23 ☎6657-2168

産経新聞 向島専売所
東向島6-60-2 ☎3612-7435

産経新聞 吾嬬専売所
八広2-54-4 ☎3611-3433

産経新聞 本所吾妻橋専売所
本所1-18-2 ☎3623-4239

朝日新聞 亀戸・錦糸町販売所
江東区亀戸6-1-5 ☎3681-4612

AVENUE INFORMATION

情報広場

1	「探訪向島一資料に見る土から現代の向島地域」展 ◆~7・21(日) 9時~17時(入館は16時半まで) ◆すみだ郷土文化資料館 ◆100円(無料・優待有) ☎5619-7034
2	特集展示「江戸の花火」◆~8・3(日) ◆江戸の花火の歴史、情報伝達手段としての花火 ◆すみだ郷土文化資料館 ◆100円(無料・優待有) ☎5619-7034
3	東白鬚公園青空フェスティバル ◆7・6(日)・27(日・祝) 9時~15時 ◆東白鬚公園南広場 ◆模擬店・フリマ・物産他 ☎090-3501-9082
4	七夕ふれあいコンサート ◆7・7(月) 正午~13時 ◆区役所1階アトリウム ◆新日本フィル楽団員 ◆先着150人 ◆無料 ☎5608-5404
5	「伝統工芸すみだ祭の世界ー向島の職人展」 ◆7・19(土)~9・15(月) ◆すみだ郷土文化資料館 ◆100円(無料・優待有) ◆要問合せ ☎5619-7034
6	第356回 下町中ノ郷寄席 ◆7・19(土) 18時半~ ◆中ノ郷信用組合本店(東駒形4-5-4) ◆1,200円 ◆橋ノ双葉、柳亭 燕路 ☎3622-2984
7	東白鬚公園親子フリマ ◆7・20(日)・26(土) 9時~15時 ◆東白鬚公園南広場 ◆模擬店・フリマ・物産他 ☎090-3501-9082
8	キラキラ橋商店街朝市 ◆7・27(日) 7時~10時 ◆向島キラキラ橋銀座商店街(京島3-53-7周辺) ☎3612-2258
9	大横川親水公園フリーマーケット ◆7・27(日) 10時~16時 ◆大横側親水公園長崎橋跡イベント広場(錦糸町駅北口3分) ☎090-8722-0437
10	すみだ童謡を歌う集い ◆7・29(火) 19時~ ◆懐かしい童謡・唱歌をみんなで歌いましょう ◆曳舟文化センター ◆1,000円(楽譜代等) ☎5610-3863

◆江戸東京博物館だより

※夏期の金曜日の開館時間を21時まで延長
■期間：7月18日(金)~9月26日(金)
入館は閉館の30分前まで。

◎特別展「軍師官兵衛」

■5月27日(火)~7月13日(日)まで

◎特別展「思い出のマーニー×種田陽平展」

■7月27日(日)~9月15日(月・祝)

◎企画展「発掘された日本列島2014—日本発掘—」

■7月26日(土)~9月15日(月・祝)まで

◎ミュージアムトーク

毎週金曜日 16時~ 常設展示室5階 日本橋下集合
■7月4日「市民文化と娯楽」
■7月11日・18日「江戸城と町割り」
■7月25日「モダン東京」

◎向日葵寄席

■期間：7月19日(土)~8月31日(日)の毎土・日・祝日
■期間：8月11日(月)~15日(金)、18日(月)~22日(金)

■問合せ：〒130-0015 墨田区横網1-4-1

東京都江戸東京博物館 ☎3626-9974

<http://www.edo-tokyo-museum.or.jp>

◆受講生募集!心理カウンセラー養成講座

3級一日完結コース

履歴書にも書ける資格が1日で取得できます。
「修了証」を即日発行。

■開催日：7月26日(土) 10時~15時

■会場：すみだ産業会館(錦糸町駅前 丸井百貨店内)
(J R、外ロハシ門線 錦糸町駅 徒歩3分)

■受講料：3,600円(修了証、資料代含む)

■申込み：☎5637-8350 電話受付10時~17時

(要予約。満席になります第締め切りります)

※お電話が混みあうこともあります。ご了承ください。

■主催：NPO法人総合福祉カウンセリングセンター

◆終活セミナーIN墨田 開催のお知らせ

~人生の最後を自分らしく迎えるために~

■日時：7月16日(水) 14時開会 (13時半開場)

■会場：曳舟文化センター2Fレクホール

■内容：人生のエンディングに向けた様々な情報、ノウハウを提供。(エンディングコンサルタント・介護福祉業・葬儀社・弁護士・保険業)等、プロの方に、各々の立場でご講演・パネルディスカッション、個別相談会も企画しております。

■費用：無料 ■定員：先着200名

■主催：終活セミナーIN墨田実行委員会

■後援：墨田区 ■申込み：☎3618-4444 (株)柏屋

★先着順でオリジナル「エンディングノート」を

プレゼント！(数に限りがあります)

◆芥川龍之介朗読会

埼玉県幸手市で活動をしているアマチュア劇団が、スカイツリーの足元、押上で朗読会を開催。

■日時：7月5日(土) 13時開場、13時半開演

■場所：すみだ女性センター3階会議室
(墨田区押上二丁目12番7-111号)

■朗読作品：蜘蛛の糸・蜜柑・仙人・捨ね・白

■入場無料 ■主催：劇団車輪のわく

■問合せ：☎090-2408-8839 (19:00~22:00)

◆“フレンズすみだ”会員募集!!

フレンズすみだは、墨田区内の中小企業で働く方の福利厚生事業を行なう公的団体です。入会金300円、月会費500円で様々な特典と安価の負担で様々な事業を実施しています。ご入会は随時です。

◎会員特典の一部をご紹介

- ・楽天地・TOHOシネマズ錦糸町の映画鑑賞券を800円で販売
 - ・各種チケット、カード等の斡旋
 - ・給付金制度・冠婚葬祭等の割引制度
 - ・各種セミナー、旅行会等の開催
 - ・人間ドック検診の割引 その他
- ※詳しいことはお問合せください。
(公社)墨田区労働者福祉サービスセンター
〒131-0045 押上2-12-7-215 ☎3626-3723
<http://www.friends-sumida.or.jp>

◆手づくり写真のワークショップ

作品発表展示

ワークショップ受講生9人が作り上げた写真集を展示。ダイヤの原石の様に磨けば輝きが増す予感をお楽しみください。

- 会期：7月12日(土)~27日(日) 13時~19時
- 会場：R P S (墨田区東向島2-38-5)
- 入場無料 気軽にお立ち寄りください。
- 問合せ：☎6657-5684
- <http://reminders-project.org>

◆第102回 そばの里 みつまさ寄席

■日時：7月16日(水) 18時開演

■会場：そばの里「みつまさ」(墨田区東向島4-20-4)

■出演：三遊亭 金時、初音家 左橋

■木戸銭：当日／3,500円 前売／3,000円

シルバー料金は無くなりました。
手打ちそばと飲み物一品付き

■お土産：そば焼酎「雲海」、そば粉、そばカリントウ、便利しゃもしも(抽選)、ごみ収納袋(全員)
★当日お誕生日の方に豪華プレゼント

■申込み：☎3631-5850 fax3631-0294
sobamitsumasa@jcom.home.ne.jp

◆第5回 すみだストリートジャズフェスティバル ボランティアスタッフ募集!!

恒例となった真夏の錦糸町周辺のジャズフェス。一緒に汗を流し、ともに楽しめませんか?

■開催日時：8月16日(土)、17日(日)

■スタッフは事前の打合せ、準備等あります。

■問合せ：☎5608-2581
(株)東京アート印刷所(実行委員会事務局)

◆玉ノ井カフェ料理講習会

「寺島なすで作る世界のなす料理講習会2014」

■日時：7月14日(月) 18時半受付、19時~

■会場：玉ノ井カフェ (墨田区東向島5-27-4)

■講師：おかめぐみこ氏

■参加費：2,700円 (お酒、ソフトドリンク、

お土産、レシピ付き)

■申込み：玉ノ井カフェ ☎080-2107-1016
terashimatamanoi@gmail.com

◆夏休み!木でつくる「子供木工教室」開催!

夏休みの思い出や自由課題の宿題に最適。
木の手作りキットをクギやネジで組み立てられるお子さんでも簡単に作成できます。大人の方でもご参加OKです！

■日時：8月2日(土)

10時~12時、13時~15時 各回10組程度

※作成時間は、早い方で1時間程度です。

■会場：(株)駿河屋倉庫 (向島1-22-14)

■講師：黒田 貴志氏、山本 友也氏

■参加費：キットによって金額が違います。

①宝箱、②ベン立てつきBOX ③トラック：1,500円

④クマの椅子：3,500円

※キットの画像はH Pのトピックス「子供木工教室」をご覧ください。

<http://surugaya-life.jp/cat/topics/>

■申込：電話でお申込の際はご希望の「参加時間」と「キット」をお伝えください。

※小学4年生未満は保護者同伴でお願いいたします。

■主催：株式会社 駿河屋

☎0120-124-029 fax.5637-1179

mail.info@surgaya-life.jp

◆和カフェ&ギャラリーみづき

～日本画水彩展～ 林 泰弘

■会期：7月1日(火)~31日(土) 10時半~17時

■会場：甘味処「みづき」(墨田区東向島3-27-9)
☎3618-8529 向島百花園の近くです。

■定休日：日・月曜日

※美味しい甘味・お茶・珈琲で憩いのひとときを。

◆第3回 キラキラ商店街

つまみ食いウォーク

地域の商店街の楽しさを満喫してください!
食べながら、飲みながらご家族連れで楽しめます。

■日時：7月6日(日) 10時~14時

■会場：キラキラ商店街(墨田区京島3-49 原公園傍)

■内容：100円・200円の各店オリジナル商品販売
参加店舗30~40店舗

■チケット：100円×5枚を600円で販売

7月1日(火)から商店街事務局で販売開始

※当日、現金でも対応(商品売切れの場合はご容赦を)

■事務局：墨田区京島3-49-1 ☎3612-2258

※ひがしんATMのある場所に隣接しています。

スタジオ・アプローズ連続公演企画 第3弾

◆ミュージカル・ダンスユニット

Dolphin Blue ドルフィンブルー 第1回公演

構成・総合演出／パク・バンイル(日本演出家協会)

■期間：7月28日(月)~8月3日(日)

7/28(月)、7/30(水)、8/1(木)…19時開演

7/29(火)、7/31(木)…14時、19時開演

8/2(土)、8/3(日)…13時、17時開演

■出演：宮澤南菜、中山伸弘、西口絢子、子安真里 他

■ゲスト：シンガーソングライター ともろ(8/1は休演)

■チケット：全席自由3,800円(前売)、4,200円(当日)

■会場：studio applause(墨田区両国3-19-8F)

■問・申：真一プロダクション ☎090-1852-5716

<http://www.types.jp>より予約ページへ。

◆第17回 すみだスマーフェスティバルin都立東白鬚公園&隅田川花火大会鑑賞!! 真夏の恒例イベント。昼はお子様家族連れ、夕方からは各種ライブ、夜は隅田川花火大会(26日) ■日時：7月26日(土)、27日(日) 9時~ ■会場：都立東白鬚公園 南池周辺 (明治通り白鬚橋手前右側) ■内容：子ども用水遊びプール、スイカ割り、落書き・シャボン玉コーナー、親子リラ、リサイクル、模擬店、物産、ライブ等 ■企画・運営：すみだカット俱楽部 ■後援：墨田区、墨田区観光協会 ■問合せ：☎090-3501-9082 (坂井) <http://www.sumida-cutclub.net> ◆劇団M.M.C 音楽劇『MOMO』 「日本オリジナルミュージカル全集」映像収録の為の特別公演!! ■日時：7月15日(火) 18時半開演 ■会場：曳舟文化センター (墨田区京島1-38-11) ■脚本・演出：天野まり 企画制作：劇団M.M.C ■チケット：4,500円 (全席自由) ■問・申：☎5600-5787 (月~土の13時~17時) ◆本所地域プラザBIG SHIP ～7月のご案内～ BIG SHIPの自主・指定事業の一部です。 ◎BIG SHIP CLUB “もうすぐお祭り”の会 地域のお祭りの時期です。お祭りのしきたり、ノウハウを学び語り合いましょう。 ■日時：7月18日(金) 19時~ ■内容：牛嶋神社宮司による牛嶋神社沿

眠っていませんか?

フードロスを無くして、必要な方へ

日本では、賞味期限が切れていないのにも関わらず捨てられている食品が年間300~400万トンもあり、この数字は日本のお米の生産量のほぼ半分にもなるそうです。賞味期限を超えたものを含めるとどれだけ無駄をしているのでしょうか。



三分の一ルール

製造から賞味期限までの期間が残り1/3以下は小売店への納品、消費者への販売が制限をされ、返品された食品は廃棄処分となっていました。その一方で、約230万人の人が十分に食料を確保できない現状でもあります。230万人の内訳は高齢者70%、母子家庭20%、外国人9.8%、ホームレス0.2%です。

様々な理由で膨大な量の食べ物が捨てられているのに、食べ物に困っている人が多くいる日本の現状に愕然としませんか。世界ではどれだけの数になるのでしょうか。

すべての人に食べ物を



セカンドハーベストジャパンは、「すでに収穫された畠から二度目の収穫をする」という考え方で活動をする世界的な組織の日本での取組みです。2002年3月に発足、活動が拡がり2013年度に寄贈を受けた食品・飲み物を生活困窮者などの元に届けた量は2,057トンになります。

Avenueに隔月掲載の「世界の家庭料理」

執筆者で料理教室を主宰している荒川春子さんは、常々「食」に対して危惧を強く感じてセカンドハーベストジャパンの活動に参加、月に2回、寄贈された食品を希望者(登録)に必要数を梱包するパッケージボランティアを続けています。学習塾を経営され、子どもたちへの食には特段の关心もあり、すみだの食育活動にも参画、今年の4月から毎週土曜日に曳舟で開催されている“やっちゃん”(第2土曜日の10時~13時)で、ご家庭に眠る食品の寄贈を受け付けるボランティア活動をしています。



寄贈いただく食品は賞味期限が1ヶ月以上残っているものに限りますが、キッチンの片隅に眠っているお米、乾麺、パスタ類、醤油、油等の調味料、飲料を必要としている方にお届け、みんながハッピーになるこの取組みにご協力ください。この活動は、全て善意のボランティアで担っています。

■写真/Natsuki Yasuda (写真中央以外)
■お問合せ/活動全般については、セカンドハーベストジャパンへ。(台東区浅草橋4-5-1 水田ビル ☎5822-5371)

曳舟のやっちゃんでのご寄贈については
☎3622-1048 (荒川) へ。
やっちゃん: 曳舟川通りに面し、イトーヨーカ堂面側の広場

■HP/ www.2hj.org

QUICKING 世界の家庭料理

No.78 スパイシーチキン/インド

◆スパイシーチキン ■材料: 6人分

- 鶏もも肉(唐揚げ用)/500g
- しょうがペースト/小1
- ヨーグルト/大2
- ガーリックペースト/小山1
- レモン汁/小1(レモン1/4個)
- 塩、サラダ油
- スパイス/チリパウダー、クミンパウダーを各小1/2、ガラムマサラ、コリアンパウダー、チャットマサラを各小1、カソリメティ大1、パプリカパウダー小1/2

- ① ボウルにサラダ油大2、ヨーグルト、スパイスを入れてよく混ぜ、レモン汁、塩小1、しょうが、ガーリックで下味を付けた鶏肉を入れ15分位漬け込む。
- ② フライパンにサラダ油大2を入れて焼く。焦げ目がついたらふたをして、中まで良く火を通す。



◆ライタ(ヨーグルトサラダ) ■材料: 6人分

- ヨーグルト/500g
- きゅうり1本、トマト1個、紫玉ねぎ小1をみじん切り
- 塩小1、砂糖小山1、チャットマサラ小1、チリパウダー(好みで)、コリアンパウダー少々

- ① ヨーグルトと切った野菜、塩、砂糖、チャットマサラ、チリパウダーを混ぜる。
- ② 器に入れ、チリパウダー、コリアンパウダーを飾りにする。

すみだインターナショナルでは、在住外国人の方にお国の家庭料理を教えて頂く「世界の家庭料理講習会」を、2ヶ月に1回開催しています。

タンドリーチキンじゃないの?!

インドは日本の9倍もの広さを持つ国で、その広さは西ヨーロッパがすっぽり入ってしまうほどです。人口は中国に続いて世界第2位ですが、2025年には第1位になるだろうと言われています。インド=暑いと思いつている方が多いですが、北インドでは冬は寒くデリーでも1月に凍死者が出る事もあるのだとか。逆に南部は熱帯気候で、この温度差は料理の味にも影響を及ぼしています。インド料理と言うと辛いと思っている方が多いですが、カレーの味も北はマイルド、南に行くほど辛くてスパイシーです。今回ご紹介するスパイシーチキンは、インド料理の中では有名なタンドリーチキンと同じ味付けです。ただタンドリーと言うのは、タンドールと言う窯で焼いたと言う意味なので、フライパンで焼く時は違う名になるのです。作り方は簡単ですが、肉を柔らかくするヨーグルトを忘れずに入れて下さいね!スパイクは揃えられる物だけでもOKです!



次回は「フィンランド料理」講習会です。

◇日時: 8月3日(日)(11:00~14:30) 10:45受付
◇会場: 家庭センター料理室
◇参加費: 2,100円(学割有り) ※定員制
◇問・申: ☎3622-1048(荒川まで) 7/20締切

○ 荘司美幸+いろはにオヤジ



もっと見る → [すみだkomachiブログ](#) 検索

リフォーム・新築
住まいのことなら
創業357年
すみだ向島の駿河屋へ
建築家による相談会開催
~自然素材で予算内に抑えるテクニック~
日時: 8月2日(土) 午前10時~午後4時
4組限定(事前予約必要) 1組1時間程度(料金:無料)
<http://surugaya-life.jp/> 墨田区向島1-24-16
株式会社 駿河屋 ☎0120-124-029

格安はんてんキ=ホルダー お祭りの粗品等にもおてごろ



10個以上 1個あたり 350円
50個以上 1個あたり 300円
個人名等入り +100円
※スマートフォン用 +50円

※データーをいただければ、簡単に作れます。
(写真データー・イラストデーター・現物等)
縮尺・修正・名入れは、こちらでします。
編集無料! 区内送料無料!

お気軽にご連絡を
松井商店 代表 松井 優
〒130-0001 墨田区吾妻橋1-13-9 携帯 080-5455-9699
TEL&FAX.03-3625-9699 E-mail: info@matsui-shop.com
ホームページもご参照を <http://matsui-shop.jimdo.com>

タテ27mm×ヨコ34mm
アクリル樹脂製

KIRIN おいしさを笑顔に
うますにこだわると、一番搾り製法になる。

好きです。
味な東京
味な店。

一番搾り
生ビール

350ml缶6缶パックを12名様にプレゼント!
下記枠外の要領にてご応募下さい。



匠 デリケートな日本の「食」を
側面から支えて105年
食品対応樹脂カスリ 特許取得済
食品用切刃のプロフェッショナル
製麵機切刃・水産練り製品スリッター・葛きり切刃・その他カッター及びスリッター
TEL03(3611)4365(代) FAX03(3611)4312
株式会社 金子製作所 本社・第一工場 〒131-0032 墨田区東向島1-13-24
<http://www.kanekoss.co.jp/>
切刃専門の「カネコ」 E-mail info@kanekoss.co.jp

恒例 夏の洗剤まつり

今年もお買得品がいっぱい!

7月5日(土)~6日(日) 9時~18時
洗剤・油・家庭用品・まつだけ試食コーナーあり

- ★サービス満点!
- ★お中元!(贈って喜ばれます)
- ★重い洗剤もご近所無料宅配!
- ★地方発送も承ります!(有料)

楽しめます!
家族そろって

大人気! 縁日コーナー



(かき氷・ポテトフライ・やきそば)
★ちびっ子広場・憩いの広場
お買い上げの方! 無料サービス!



今年もやります! お楽しみ抽選会 (両日開催)
吉岡商事株式会社 東墨田2-13-1 ☎3616-2777
循環バス(北東部ルート)東墨田2丁目下車すぐ

Avenueプレゼント

●プレゼントご応募は【〒131-0031 墨田区墨田5-14-9-502 アベニュー編集委員会】へ。アベニューの入手法、良かった記事、感想、住所・氏名・年代・電話番号を明記の上、10日迄にお葉書またはメール (avenue@bell.ocn.ne.jp) でお申し込みください。チケット関係は公演日前に。

企画展 発掘された日本列島展 20周年記念 「発掘された日本列島2014-日本発掘-」

7月26日(土)~9月15日(月・祝)

■休館日/月曜日(月曜日が祝日・振替休日の場合は開館。翌日休)
■開館時間/9時30分~17時30分(金曜日21時・土曜日19時30分まで)
※入館は閉館30分前まで

■入場料

	個人	団体(20名以上)
一般	600円	480円
都外中学生・高校生・65歳以上	300円	240円
学生	480円	380円

江戸東京博物館
お問い合わせ/〒130-0015 横網1-4-1 ☎03-3626-9974

