



2022 **10**
Vol.7

感動的な景観とともに
季節を味わおう

上田商店灯台カフェ

三重に元気を、三重から元気を

CHUNICHI

みえ-さ

Mie♡Yell

伝統の味を次世代へ

伊勢志摩地域では保存食として、また漁師や海女さんのおやつとして、長く親しまれてきた干し芋「きんこ」。干しナマコの「金ん子」

志摩半島の中央部、高さ20メートルに及ぶ海食崖の突端に建つ安乗埼灯台。灯台の目の前の芝生広場にある「上田商店灯台カフェ」は、こだわりの「きんこ芋」をふんだんに使用したスイーツと、眼下に広がる絶景が一度に楽しめる人気スポットです。

と見た目が似ているところからついた、漁師町らしい呼び名です。

伊勢志摩の自然と伝統の味を守るだけではなく、より進化させ、新しい価値を幅広い世代へ発信していければ」と話します。

そんな地域の昔ながらの味を若年層にも広めたいと、見た目も華やかに、「きんこ」の魅力を目いっぱい詰め込んだスイーツとして提供しています。洋菓子店で長年パティシエとして勤めた橋本衣店長は「自身の経験を生かし、

おいしさへのこだわり

1954年創業の老舗、上田商店の定番人気商品「きんこ芋」と、45年ぶりの新作「きんこ芋」。どちらも旬の時期に収穫、熟成させた後、一度じっくり煮込んでから、蒸らしつつゆっくり温度を下げます。さらに約1週間かけて天日に干す。現在は全国でもほとんど行われていない、伝統的な「煮切り干し製法」で作られています。完全無添加、時間と手間をかけ丁寧に作られた「きんこ芋」と「きんこ芋」。サツマイモ本来の甘みと、もっちりとした食感、まるで和菓子を食べているかのようです。



人気No.1! サツマイモのさまざまな魅力をどこも楽しめる店舗限定のパフェ。7,090円
プレミアムパフェ



Present

きんこ芋 ちっぷす
国産の金時芋を薄切りにし、こめ油で丁寧に揚げた、甘じよっぱさがクセになるチップス。
540円/1袋(70g)

芋蜜
上質なサツマイモをじっくり10時間以上蒸かして作った、完全無添加のシロップ。
720円/1瓶(70g)

きんこ芋
上田商店45年ぶりの新作! しつとりなめらかな食感と、「きんこ芋」に比べ、より濃厚な甘みが特徴。
1,180円/1袋(170g)

キリンセレクト詳細は右面

上田商店 灯台カフェ
志摩市阿児町安乗 794-1 安乗埼灯台園地休憩室内
☎0599-77-3267
【平日】10:00～16:00
【土日祝】9:30～16:00
【定休日】無休
【車で来店の場合】一部、車が対向できない狭い道があります。キャンピングカーや、車の運転が苦手な方は、店舗700メートル手前の「大型バス駐車場」に駐車し、海沿いを歩いて来店ください。



よる7時まで営業
※11月1日(火) 8日(火)は午後5時で閉店。

第51回 北海道大物産展

第1弾 10月26日(水)→11月1日(火) ◎5階 催会場
第2弾 11月2日(水)→8日(火)
※北海道の加工品・産品を厳選しておりますが、原材料は北海道産以外のものも使用しております。

第1弾限定 (札幌) 北海道産 東米
第1弾 第2弾 (札幌) ロイス
第2弾限定 (札幌) Sunao ばいちこ

初登場 生チョコロート「やさいも」
初登場 いちごジャム クロワッサン
初登場 茶屋
オーダーストップ 開催の30分前

第7回 いいよん! よっかいち フェスティバル
11月10日(木)→13日(日)
※1日午後5時閉店
◎5階 催会場

www.d-kintetsu.co.jp

KIPSカード・近鉄友の会 会員さま 特別ご優待会
10/28(水) 30(木)
◎各席 対象売場 一部商品がござります。10%～20% off

近鉄百貨店アプリ会員さま 特別ご優待会

パンケーキカフェ シックスフリップス
10/26(水) OPEN! 2階 菓子売場奥
ふわとろパンケーキをはじめとしたスイーツとオーガニックティーが楽しめるカフェです。営業時間:午前10時～午後7時

◎10月26日(水)～11月8日(火) パンケーキ全品 20% OFF!

四日市店の最新情報は近鉄百貨店アプリで!

Kintetsu 近鉄四日市

THE GALETTE KITCHEN

生ハムサラダ仕立て
シーザードレッシングの生ハムサラダは
さっぱりとしていて、人気のメニュー。
¥1,280

カモとアスパラ
カモ肉はうま味が強く、ひと口ひと口の
満足感が◎。見た目にもおしゃれ。
¥1,380

ハーブソーセージと
マスタードクリーム
しっかりとボリューム感があるハーブ
ソーセージとクリームの相性が抜群。
¥1,280

「おいしい」を追求した
創作ガレット

秋は新そばの季節。普段とはちよっと違う食べ方を求め、今年の6月にオープンした「THE GALETTE KITCHEN」を訪ねました。
ガレットは、フランス北部ブルターニュ地方の郷土料理で、そば粉のクレープ。本場らしさを味わいたいなら、最もポピュラーなベーコン、チーズ、卵を乗せた「コンプレット」がお勧め。同店では形式にこだわらず、見た目も含めた「おいしさ」を基準に、神田和樹店長が考案した多彩なガレットが楽しめます。外はパリッと、中はもっちり、卵、野菜やソーセージなど、上

に乗せる具材次第で何通りも楽しめます。決まった食べ方もありません。
カフェメニューも充実していて、スイーツでは濃厚チーズケーキが人気です。ワインにも合うように甘さ控えめで、口の中でとろけます。
同店の運営会社マーマレーションは「培ったファッションセンスを他分野に応用、展開する」をコンセプトに、アパレル業界の若手たちが新たな価値の創造に挑んでいます。



チーズケーキ
上の層はベイクド、下はレアになっていて、濃厚で特別感がある大人気メニュー。
¥470



食事にしても店の雰囲気づくりにもファッションのセンスを生かして「楽しい記憶となる時間を提供したい」と話す神田店長。



ザ ガレット キッチン
THE GALETTE KITCHEN
桑名市桑部 589-1 東棟 2F
☎ 0594-88-5244
【営業時間】 11:00 ~ 21:00
【定休日】 水、木曜

Instagram

交通安全祈願

— 毎日承っております —
受付時間/8:30~16:30

多度大社

みなごさんばい
0120-375381
多度大社 検索 Instagram

ロボット芝刈機で 芝刈りライブを快適に!

Husqvarna
HONDA
和同産業株式会社
ロボット芝刈機のお問合せは
☎ 0595-85-0519
営業部
三重県亀山市辺津寺町231

YAMAHA KAWAI Roland CASIO KORG 輸入ピアノ/他取扱店

親切・丁寧 調律師の店 デジタルピアノ/新品・中古ピアノ

調律・修理
¥11,000~(税別)
¥13,000~(税別)
※10年以上楽器は+3300円

買取
※県内業者引取り

ピアノ朝日楽器
059-378-8466 創業49年
9:00~18:00 定休日なし
ショールーム 鈴鹿市阿古町22-12
イオンモールバベルビル東へ車で5分

ふれ愛プラン

家族葬 ゆう「愛」葬
~みうちだけのお葬式~

コスモス倶楽部
会員様価格
お葬式でお悩みのではありませんか?
お葬式事前相談受付中

葬儀費用 総額 19万9,760円(税込)

愛灯館
調名・調名西・多度
阿下喜・大安・東員・朝明

株式会社 ほくせり
0120-31-4242

Panasonicリフォーム Club

リノベーション・水周りのリフォーム・
外壁塗装等あらゆる住まいの御相談承ります

リファイン鈴鹿みなみ

イケダアクト 株式会社
鈴鹿市稲生2丁目19-14 (稲生公民館西側)
☎ 0120-577-373

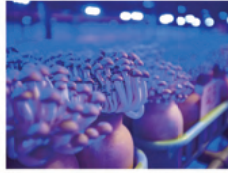
一期一会
お客様との出逢いを大切に致します。

松阪ぶな グミ並みの弾力で食感バツグン

三重県産バナシメジ「松阪ぶな」は、弾力のあるシャキシャキ食感が特徴。価格も手頃で手に入りやすいので、冷蔵庫に常備しておく心強い食材です。もちろん、鮮度で食感やおいしさが変わります。スーパーで「松阪ぶな」を見つけたら、ぜひ三重県産の新鮮なバナシメジの食感を楽しんでください。

松阪ぶなができるまで

防虫剤・防腐剤・農薬など一切使わず育てられます



- ① おがくずや米ぬかなどを混ぜた培地を瓶に詰める。高温殺菌した後、キノコの菌を付ける。
- ② 培養室でキノコの菌を発生前まで約85日間、常時16~20万株育成。発生後は栽培室へ。
- ③ 栽培室はLEDライトを使用。約25日で収穫される。



収穫後
選別し、出荷。規格外は、介護食に活用されている「ペースト」や「練り物」に加工されます。



4面で松阪ぶなを使ったレシピを紹介しています！

三重きのこ園キャラクター
ぶなぼうや

食感 シャキ シャキ 松阪ぶな



松阪ぶなのせいくらべ

大きい子は「ペースト」に
中くらいの子は「お料理」に
小さい子は「練り物」に

地産地消

三重のバナシメジ ヘルシーメニューの主役

キノコ類は脇役になりがちですが、ヘルシーメニューでは常に主役級。食物繊維が豊富で、お通じの改善につながりやすく、何よりうれしい低カロリー。腸活&健康的な食事にぴったりの食材です。また、うま味成分たっぷりなので、料理の味に深みを加えてくれます。



高岡さんのおススメ
「ちよっとひと手間」
石づきを取り除いたバナシメジを手でほぐし、一時間ほど陰干し。そうすると「ハリ」が出て「コク」が増すそうです。調理前のひと手間、よりおいしく、軽くゆでておひたしや炒め物、汁物に。高岡さんのおススメは「食感の良い松阪ぶなは、カレーに入れてみて」とのこと。ぜひお試しください。



ぶなあおさかまぼこ / 850円
ぶなあおさ天 / 250円
各20個単位で、注文後に製造。
詳細は三重きのこ園へ問い合わせを。

「食品ロス」の思いから
小さすぎて規格外のバナシメジを、三重県産あおさと一緒に、魚のすり身に混ぜ込み、練り物を開発しました。「松阪ぶな」がたっぷり入った、風味と食感が楽しい「ぶなあおさかまぼこ」と「ぶなあおさ天」は、受注製造販売です。

みえ・「勝ち飯®」

三重きのこ園の「松阪ぶな」が採用されました。
鶏ときのこのだし炊きご飯



レシピ 味の素KK公式レシピサイト
味の素パーク
鶏ときのこのだし炊きご飯



YouTube 味の素KK公式チャンネル
みえ・「勝ち飯®」
三重県産しめじの魅力篇



みえ・「勝ち飯®」とは、三重県と味の素KKによる、県産の食材を使用したメニュー開発と、スポーツの活性化プロジェクトです。

プレゼント
三重きのこ園キャラクター
ぶなぼうや
ストラップ
5人にプレゼント

三重きのこ園
松阪市高須町 3214
☎ 0598-52-1550
☎ 090-3467-6080



使う予定のないスポーツ自転車、アウトドア用品などありませんか？

スポーツ自転車 アウトドア用品 船外機 ポート

無料出張買取します (店頭買取も大歓迎)

TEL 059-324-6676 ← お気軽にお電話ください 詳しくはこちらから▼

アフトアムスポーツ リユースショップ
■ 四日市市日永西2丁目4-33
■ 火曜日定休
■ 営業時間 / 10:00~18:00

モノマニアスポーツ
MONOMANIA SPORTS

値上げ前の最終セール開催中!

津市垂水の「美心工房(株)・三重店」は、電子ミシン「ジューキ HZL-J50」を18,800円(税込)で販売！シンプルで使いやすく初めての方にも安心。大きくて使いやすい模様選択ダイヤル&返しめいレバーや簡単操作の自動針糸通し、高物縫いに便利なフリーアームなど厳選機能を搭載している。

「ジューキ HZL-J50」
最新価格 18,800円(税込)
下取りミシンがあれば、更に3,000円引き

ボビン収納ケースを各ミシンお買い上げの方にプレゼント

ミシン修理実施中
迅速丁寧な対応が好評。修理費&出張費込みで、通常3,300円(税込)を1,200円(税込)でメーカー一年式購入場所を問わず修理。持ち帰り修理、部品交換の場合は別途となります

美心工房(株) 三重店 津市垂水 495 ☎ 0120-937-458
店舗営業時間 9:00~17:00 電話受付時間 9:00~19:00 ☎ 059-213-3855

薬 爪水虫・耳鳴り・めまい
ご発送も承ります

つけ薬と電動ヤスリ
詳細はホームページで

爪水虫

キノシタ薬品

鈴鹿市算所5丁目15-16 (清和小学校正門前)

☎ (059) 378-5382 本店
営業時間 AM8:45~PM7:00
定休日 毎週火曜日

キノシタ薬品本店

胸痛 胸の痛みを感じたら狭心症？

胸痛 胸が苦しい 良薬あります

狭心症 痛みの部位 下顎・首 誘因 動作中 安静時

随伴症状 呼吸困難 めまい 意識消失 吐き気 嘔吐 冷汗

前胸部 胸骨後部 左肩 両肩 (持続時間 数分~15~20分 30分以上も 心筋梗塞 救急対応必要)

みぞおち

胃食道逆流症 逆流性食道炎

心臓神経症 機能性ディスベシア

胃腸から守る 粘膜がない

胃腸から守る 粘膜がある

胃腸の逆流

胃腸の緊張

胃腸の弛緩

ホームページ

Health & Beauty

ワタシ磨き

顔ヨガ Version.4

「顔ヨガ」は、表情筋を鍛える顔の筋トレです

マスクの下でこっそり！1日3分顔ヨガ習慣

口周りトレーニング
簡単2ステップ

フグの顔

ぶくっと膨れた頬がほぐれい線解消のカギ！
頬と口の周りの筋肉を鍛えることで、肌のハリツヤを整える効果も期待できます。

1日たった3分でできるので、ズボラな私でも簡単に続けられます♪



Step.1 フグの顔

唇をしっかり閉じて頬をプーッと風船のように膨らませて、空気をためます。



Step.2 空気を移動！

頬の空気を右側、左側、鼻の下、アゴに移動させます。移動させるときに口から空気が漏れないよう、しっかりと口を閉じてください。

Point

上唇に縦ジワができないよう気をつけて口から空気を漏らさないために、唇に力を入れ過ぎてシワが寄らないように注意しましょう。

口から空気が漏れてしまう方は口輪筋が弱っている証拠！

意識して使う筋肉
頬筋・口輪筋



取材協力
バランスボール、顔ヨガインストラクター
INomama 代表

小野 有美子さん(桑名市)

BLOG Instagram
これまで約3,000人に指導。行政、医療、企業と連携し活動を広げている。



mie Recipe 旬感レシピ



三重きのご園 高岡さん おすすめメニュー

“松阪ぶな”のさっぱりおひたし

三重のフナシメジ
「松阪ぶな」

三重県産フナシメジの「松阪ぶな」は、弾力強く張りのある株が特徴。加熱すると、もっちりとした食感で食べごたえがあり、キノコのうま味をしっかりと味わえます。

使ったのはこの食材！



「松阪ぶな」は県内各スーパーで手に入ります。

★つくり方

- ①調理の前に、30分～1時間程度、風通しの良い場所で小分けにしたフナシメジを陰干しします。
- ②鍋に水を沸騰させ、①のフナシメジを軽くゆでます。
- ③大根をすりおろし、青ネギを小口切りにします。
- ④小皿に大根おろし、ゆでたフナシメジ、青ネギを盛りポン酢をかけていただきます。

★材料 2～3人分

- 松阪ぶな(フナシメジ)・・・1株
- 大根・・・1/4本
- 青ネギ・・・2本
- ポン酢・・・適量



陰干し

フナシメジに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯の形成に欠かせません。

商品提供/三重きのご園
☎0598-52-1550
〒515-0104 松阪市高須町 3214



Homepage

GoTo 折込 キャンペーン

初めての折込をご検討中のお客様 限定 6カ月以上折込されていないお客様

折込広告を使ってみませんか？

中日新聞販売店がお手伝いします

簡易印刷で2,000枚折込の例

※表示金額は全て税込です。

新聞折込・全域配布 料金 ▶ 1枚あたり 3.19円 × 2,000枚 = 6,380円

※用紙代を含む

印刷料金 (B4 片面1色) ▶ 1枚あたり 2.42円 × 2,000枚 = 4,840円

通常料金 11,220円のところ

キャンペーン
特別価格 6,380円

43% OFF

印刷料金の1枚あたり 2.42円まで新聞販売店が負担。超過分はお客様負担となります。

チラシの原稿

デザインデータお持ち込み
※原稿作成も承ります
ご希望の内容をパソコンで作成します
(料金別途 5,500円～)

チラシの印刷

サイズや印刷方法など選べます
上質紙使用の簡易印刷や
光沢あるコート紙を使った印刷など、
お客様のご希望に応じます。

全域配布サービスとは Mie.Yell にもチラシを入れる事ができます！

中日新聞購読世帯への折込に加え、未購読世帯にもチラシ配布を行うサービスです。(カバー率80%)
※地域により配布エリア・配布日等が異なる為、詳しくは最寄りの販売店へお問い合わせください。
※一部サービスを行っていない地域があります。

詳しくは、最寄りの中日新聞販売店までお問い合わせください

Mie.Yell 10月号 読者プレゼント

応募締切 2022年 11月4日(金)
※はがきは消印有効

- | | | | |
|----------|-----------------|-------|----|
| ① 上田商店 | ▶ ミニぎんご芋 1袋 | ----- | 5人 |
| ② 上田商店 | ▶ きんとき芋ちっぷす 1袋 | ----- | 5人 |
| ③ 三重きのご園 | ▶ ぶなぼうやストラップ 1つ | ----- | 5人 |

応募方法 Eメール、はがき、WEBフォームで受付。いずれか1点のみ。複数のご応募は最終受付のみ有効となります。

必要事項 希望プレゼント番号、住所、氏名、年齢、電話番号 (発送品記載 および 不明な点があった場合の問い合わせ用) [任意] よろしければ、新聞の購読・未読、みえーるの感想・要望も一緒にお願いします。
※個人情報取扱いについて-当プレゼントの抽選・発送のみ使用し、終了後はすみやかに破棄・消去いたします。ただし、情報提供・ご要望をお寄せいただいた場合は、事後ご連絡させていただく場合があります。

当選発表 賞品の発送をもって発表とします。 ※ 11月下旬発送予定

Eメール宛先: mie-yell@chunichi-mie-so.co.jp
はがき宛先: 〒514-0131 津市あつた台1丁目1番地2
件名: 「みえーるプレゼント」
本文: 必要事項を記入してください。 中目三重サービスセンター内 みえーる編集室
右の2次元コードから簡単応募!

矯正歯科

大人の矯正 約30万円～
約50万円程度

子どもの矯正 約5万円～
約35万円程度



イオンタウン桑名新西方内 休診日/水曜・日曜・祝日

歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科

桑名はらだ歯科クリニック

桑名新西方7-22 イオンタウン桑名新西方内

☎0594-27-5454 (桑名はらだ歯科クリニック) 検索