



Flamme au Chocolat フラム・オ・ショコラ(ドリンク付き) 1,900円

わざわざ出かけてでも食べたい

三重に元気を、三重から元気を

CHUNICHI

2023 1 Vol.10  
Mie♡Yell



フランベによって溶けた球体からのぞくのは、ひんやりとしたアイス、滑らかなムース、サクサク食感のクッキー、ナッツの香ばしさと濃厚なガナッシュにフルーツソースの酸味が心地いい。

特別なチョコレートスイーツ

四日市発の特別なチョコレートスイーツを手掛ける Chocolaterie 4(シヨコラトリフォー)。2021年4月のオープン当初から職人が趣向を凝らした高品質な商品を追求し、店舗も価格も高級路線に挑みます。

厳選したカカオから作られたチョコレートに合わせるのは四日市の抹茶や伊勢の真珠塩。地域に根差した味を、と、県内産の食材を使った商品開発にも積極的です。「チョコレートは生き物。温度管理がとにかく大事です。常に工房内の環境はチョコレートが最優先で、人間が合わせます」と話すのはパティシエの下村汀紗さん。専門店としてこだわり抜いた品々は、チョコレートの奥深い魅力をより楽しませてください。

落ち着いた照明、グレーを基調としたシックな店内は大人の雰囲気。内装や食器、カトラリーへのこだわりは食べる前から期待感が上がる。



店内工房で丁寧に手作業で仕上げるチョコレートサンド。くちどけのいいガナッシュは薄いコーティングでパリッとした食感をプラスし、それぞれ異なるサブレで挟む。味や食感、見た目にも工夫を凝らしたショップ人気 No.1。



**Chocolaterie 4**  
四日市市諏訪栄町5-7  
☎059-340-9444  
定休日 火曜日  
営業時間 11:00 ~ 18:00  
全土日のみ営業  
営業時間 13:00 ~ 17:00  
\*2/10 ~ 12はカフェ休業  
\*営業時には整理券を配布  
\*上記以外の営業はSNSなどで告知



Chocolaterie 4のバレンタインテーマは「Premier amour~初恋~」

甘酸っぱい初恋を思い出させるイチゴフレーバーに胸がときめく

ひとつひとつ化粧箱入り。ちょっとした特別感がうれしい。



チョコレートサンド  
ビター・パノラ・四日市抹茶・真珠の塩キャラメル 各390円  
ベリーベリー(期間限定) 400円

**Present**  
チョコレートサンド  
4個入りを **5人**へ  
\*詳細は4面



生チョコレートが期間限定で登場!  
ストロベリー・ビター・ミルク 各1,450円

**(ピエールマルコリーニ) コフレ クール**  
9個入 4,050円

**NEW (バンダース)**  
ギフトシリコンポーチ  
6個入 1,430円

**スイーツ期間限定販売**

**(養老軒)**  
1月31日(火)まで  
2階 グリーンパティオ

**(モンローワール)**  
2月14日(火)まで  
2階 近鉄パーキング連絡通路

**LIVE VALENTINE CHOCOLAT COLLECTION**

バレンタイン ショコラ コレクション 2023

♡2/14♡まで ♡5階 催会場

今年も国内外から魅力あふれるショコラが勢揃い!!

近鉄百貨店アプリ  
会員さま限定  
クーポンプレゼント  
2月14日(火)まで  
「バレンタインショコラコレクション」で使える「100円クーポン」プレゼント!  
期間中、一割定1,000円以上お買いあげて1枚ご利用いただけます。\*お一人さま1回限り。

詳しくは近鉄百貨店アプリで!

**(シルスマリア)**  
竹鶴ビュアモルト生チョコレート  
16個入 2,376円

**NEW (銀のふどう)**  
炎のチョコレート  
2個入【数量限定】  
648円  
※なくなり次第終了。

**茅乃舎・椒房庵フェア**

2月8日(水) ~ 14日(火)  
1階 フードパティオ

**DEAN & DELUCA POP-UP STORE**

2月18日(土) ~ 24日(金)  
1階 イベントスペース3  
※最終日は午後5時で終了。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

www.d-kintetsu.co.jp

**Kintetsu 近鉄四日市**

**恵方巻 ご予約承り**

2月2日(木)まで  
お渡し日: 2月3日(金)  
1階 食品売場  
海鮮をはじめ、洋風など多彩に取揃えました。

詳しくはこちらへ

近鉄四日市店の最新情報は近鉄百貨店アプリで!

# 「米粉」使用でカラダにやさしい♡

友人・家族へ贈る



## 米粉で作る

### おいしさとカラダへのやさしさを追求 ココアとココナッツのスノーボール

サクほろ食感がやさしい、球状のスノーボール・クッキー。  
手軽に手作りできるので、材料を増やして大量に作れば、配る人が多い時にもお勧めです。  
クッキーがかわいいので、ラッピングは透明のフィルム袋に入れて、リボンや麻紐などで縛る  
だけでおしゃれになります。

#### 【材料】(約25個分)

- ・無塩バター ..... 80g
- ・きび糖 ..... 30g
- ・米粉 ..... 100g
- ・ココナッツファイン\* ..... 30g
- ・ココアパウダー(無糖) ..... 10g
- ・粉糖 ..... 適量



#### 【下準備】

- バターは冷蔵庫から出して室温に戻し、軟らかくしておく。
- 米粉とココアパウダーをホイッパーで混ぜ合わせておく。

\*ココナッツ粉末。ココナッツパウダーではなく、ザクザク食感の粉末を使用してください。100円ショップでも手に入ります。

#### 【作り方】



1. バターをボウルに入れ、クリーム状になるまでホイッパーで混ぜる。

2. きび糖を加えて、すり混ぜる。

3. 合わせておいた米粉とココアパウダーを加えて、粉っぽさがなくなり、塊ができるまで混ぜる。

4. ココナッツファインを加えて混ぜる。

5. 4の生地を8gほどの大きさに丸めて、オーブンシートを敷いた天板上並べる。

6. 160度に余熱したオーブンで、25~30分ほど焼く。

7. クッキーの粗熱が取れたら、粉糖をまぶして完成。

#### 岡田 ゆかり さん

オーガニック研究者。(桑名市)  
2014年より素材にこだわったアイシングクッキー教室 Ma famille (マファミーユ) を主宰。  
2019年「カラダ想いのアイシングクッキー」を出版。  
グルテンフリーのお菓子やアイシングクッキーレッスン、カラダのしくみや薬膳などの講座も随時開催している。



#### プレゼント



カラダ想いのアイシングクッキー 1冊を 1人へ

\*詳細は4面

#### ゆかり先生の

#### ワンポイントアドバイス

米粉のメーカーによって、仕上がりが大きく変わってしまいます。  
カルディで売られている「もへじの米粉」の使用がお勧めです!



**2月10日 第2金曜**

数量限定のため、売切れる事がございます。  
10種類以上をご用意!

- ◆生チョコ苺 ..... おまおうロール
- ◆4号デコレーション ..... ガトーショコラ
- ◆バスケット ..... ¥1,400
- ◆NYチーズタルト ..... ¥800

※材料都合上、メニュー変更の場合有

お菓子のアントニオ  
日よりのアントニオ 特約

兵庫県東灘区城山1-2-2  
〒650-0854 (平日9:00~19:00 休日は10:00~18:00)  
☎0594-76-6566

**多度大社**

節分祭 2月3日(金) 11時と13時

追儺祭 1月29日(日) 11時と13時 Instagram

※この写真は別名義、敬称略の場合です。

桑名市多度町多度 1681 ☎0120-37-5381

**STIHL**

チェーンソー安全作業促進キャンペーン 実施中!!

チェーンソーご購入で、防護チャップスが半額になります!

詳しくはお電話を! 機材オンラインショップ ☎0595-85-0519 三重県亀山市辺法寺町231

**柴犬ブリーダー 鈴鹿の邑苑**

柴犬(5~8才)里親募集! 子犬販売しております  
無料で譲ります

全国限入賞犬 雄犬・雌犬在籍しています。

赤柴 20万~  
黒・白柴 23万~  
豆柴 25万~

近頃はもとむら、長崎、又、海外希望のお客様もおられます。福島各県から見学に来る私が出した、種犬アト方でご契約頂いております。チャンピオン犬になります。

子犬・犬舎見学希望の方は予めお電話にてご連絡下さい

鈴鹿市伊勢町921番地の1 TEL 080-5298-6353  
(販売)伊勢町19-3号 〒411-1121 古津町 鈴鹿区4-12番(約3分)  
http://www.mecha.ne.jp/~suzusato e-mail suzusato@mecha.ne.jp

**ふれ愛プラン**

家族葬 ゆう「愛」葬

~みうちだけのお葬式~

葬儀・法要 ENDING HALL 愛灯館

葬名・桑名西・多度 阿下重・大安・東員・朝明

葬儀費用 総額 19万9,760円(税込)

お葬式でお悩みではありませんか? お葬式事前相談受付中

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) 一期一会 ☎0120-577-373

お客様への出迎いを大切に致します。

# 「感謝スイーツ」

# 「100円ショップ」フル活用でお手軽に！

## オープン不要！

### ふわふわとザクザク異なる食感を楽しむ マシュマロクランチチョコ

今やバレンタインは「意中の人に愛を告白する日」だけではなく、友人や家族へ日頃の感謝を伝える日に様変わりしてきています。この時季、100円ショップではいろいろなバレンタイン向け商品が並んでいます。それらを活用し、お手頃予算で手軽に作って、みんなに感謝を伝えてみましょう。

#### 【材料】(3~4cm 約35個分)

- ・ チョコレート ----- 200g
- ・ コーンフレーク ----- 100g
- ・ マシュマロ小 ----- 70g
- ・ 無塩ミックスマッツ ----- 50g

・ 盛り付け用  
カップ



#### トッピング

- ・ アラザン (銀色の砂糖菓子)
- ・ ハートスプレーシュガー
- ・ ホワイトチョコチップ
- ・ ドライフルーツ
- ・ ナッツなど 各適宜



#### 【作り方】



1. チョコレートを細かく割る。



2. ボウルに入れる。湯煎して溶かす。



3. 溶かしている間にミックスマッツを刻んでおく。



4. 1にコーンフレーク、マシュマロ、ミックスマッツを入れる。



5. 全体をよく混ぜる。



※ひとまわり大きなボウルに約50~55℃のお湯を入れ、1を重ねて湯煎する。チョコレートにお湯が入りこまないように注意。

#### ワンポイントアドバイス

美保子先生の

マシュマロとナッツを入れることでザクザク食感とふわふわ食感が楽しいクランチチョコになります。ドライフルーツの酸味を加わると、よりおいしく見た目もかわくなります。

#### プレゼント Present

レモンスノーボールクッキー  
ブーケ缶 (内容量約60g)  
1缶を 3人へ  
\*詳細は4面

渡邊 美保子 さん

少人数制お菓子教室 petit oiseau (ブティトワソ) 主宰。(桑名市) パティシエの経験を生かし、家庭でも作りやすく、見た目にも美しいスイーツを提案。デザイン性の高い缶を使ったクッキー缶をウェブショップで販売。子ども向けお菓子教室など外部講師、企業との商品開発の実績あり。



子育て世帯の皆さまへ

期間限定 **破格のBIG SALE**

ヨシケイをはじめご利用の方

お一人様1食あたり

**100円** (税込)

お試し5Days

ヨシケイ三重 ☎0120-07-0593

申込期間 3/22(水) 17:00まで

2名以上~3名までお届け分が対象

※高校生以下のお子様は、お一人様1食あたり100円が対象となります。お申し込みには専用アンケートにて、保護者様の同意、お子さまの年齢をご入力いただけます。子育て世帯の方のみ対象です。お一人様1食あたり100円の商品は、価格でご利用いただけます。

ヨシケイ三重 ☎0120-07-0593

9:00~18:00 月曜日~金曜日毎日受付

薬

つめ水虫・腰痛・ひざ痛

ご発送も承ります

詳しくはホームページで!

「キノシタ薬品」で検索!

キノシタ薬品

本 店 鈴鹿市算所5丁目15-16 (清和小学校正門前)

☎(059)378-5382

営業時間 AM8:45~PM7:00

定休日 毎週日曜日

2023年

乗馬を体験してみませんか!

新規会員募集中

湯の山乗馬クラブ

TEL.059-394-3370

三重県三重郡菟野町菟野 8349-8

乗馬体験 5,000円 (25分以内/13歳~)

動物取扱業者登録済 家庭用、展示、貸馬場、19-3時 乗馬有効期間: 令和2年11月8日

良薬あります

耳鳴 難聴 めまい

腎臓の弱り

耳鼻科でも治らない方、ご相談下さい。

Health & Beauty  
**ワタシ磨き**

**顔ヨガ** Version.7  
「顔ヨガ」は、表情筋を鍛える顔の筋トレです

**お正月太り!? むくんだ顔を今すぐ解消!**

顔全体のトレーニング  
簡単2ステップ **くちやくちやぱっ**

顔の全てのパーツを中心に寄せ、ぱっと外に開いていくこの動きは、顔全体の血行を良くし、むくみの改善をしてくれます。顔の冷え性対策にもお勧めです。

朝起きるときにベッドの上で行うと、シャキッと、しますよ♪

●取材協力  
健康経営アドバイザー、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4,000人に指導。行政、医療、企業と連携し活動を広げている。



**Step.1** くちやくちや

息を吸って、全てのパーツを中心に寄せ、顔をくちやくちやにします。口から息を「シューッ」と吐き出します。

**Point**  
眉毛とアゴの位置に注意！  
眉毛が上がらないように。そして、アゴが大きく下がりにすぎないように気をつけてください。



**Step.2** ぱっ!

顔全体を大きく広げるように、ぱっと顔を外に広げます。その後、力を抜いて脱力しましょう。これを3回ほど繰り返してみましょう。

顔にぎゅっと力を入れてから緩めることで、筋肉が目覚め、血行が良くなります。

意識して使う筋肉  
顔全体

mie Recipe  
**旬感レシピ**

更年期世代こそ  
発酵食品で美活

使ったのはこれ

小杉食品の  
**「つゆだく」納豆**

小粒の納豆に、たっぷり15gのタレ。混ぜれば、納豆のネバネバが少なくご飯と混ぜりあうとサラサラと口に入り絶妙なおいしさにハマります。

ふわふわ泡立ち納豆の秘訣  
納豆に水を加える  
細かい泡が立ちかき回しやすくなります

小杉社長の直伝  
つゆだくに水を加えふわふわでもうま味しっかり

**Recipe レシピ**  
**泡ふわふわ納豆にネギのせご飯**  
★つくり方 炭水化物の代謝促進!  
①ネギは小口切りにする。  
②納豆に水を少しずつ加えながら、ふわふわに泡立つまで混ぜる。※水が先、タレは後  
③付属のタレを加えて軽く混ぜる。  
④茶わんにご飯をよそい、③の納豆をのせる。  
⑤納豆の上にネギをのせる。

★材料  
納豆・・・1パック 水・・・小さじ2  
ネギ・・・1本 ごはん・・・茶わん1杯

プレゼント  
**Present**  
「チョコなっとう」を10人へプレゼント!  
※詳細は右下参照

食べ合わせて  
**納豆+ネギ 美活力UP**  
納豆に多いビタミンB2はエネルギー代謝や細胞の再生に関わるビタミン。薬味にネギを入れると、納豆に含まれるビタミンB群の吸収を助けます。



食べ合わせて  
**納豆+ネギ 美活力UP**

納豆に多いビタミンB2はエネルギー代謝や細胞の再生に関わるビタミン。薬味にネギを入れると、納豆に含まれるビタミンB群の吸収を助けます。

納豆 + ネギ

**受講生募集**

**初心者向き! 運動不足解消に!!**

**健康ボウリング教室**

各コース 全6回

受講料 おひとり様税込 **3,000円**

ゲーム代・貸靴代・教材代・団体損害保険代を含む

2023年 **火曜コース 2月14日(火)~**  
(2月) 14日・21日・28日 (3月) 7日・14日・28日  
【開講】13:00~14:30 【開講】14:00~15:30

2023年 **金曜コース 2月17日(金)~**  
(2月) 17日・24日 (3月) 3日・10日・24日・31日  
【開講】13:00~14:30 【開講】14:00~15:30

★ご希望の会場にお申込み下さい★

**鈴鹿グランドボウル**  
鈴鹿市三日月町赤土田1053

担当講師 いしの ひろし  
プロボウラー **石野 宏**

お申込先  
**TEL. 059-382-3232**

★開始日の3日前までにお電話または店頭にてお申込ください

**津グランドボウル**  
津市豊水915-1

担当講師 あくまる てつせい  
プロボウラー **福丸 哲平**

お申込先  
**TEL. 059-227-7415**

★開始日の3日前までにお電話または店頭にてお申込ください

※弊社社員・過去受講者のお申込はご遠慮ください。

**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

※自由診療です ※症状によって料金が変わります

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)

**Mie Yell 1月号 読者プレゼント** 応募締切 2023年 2月3日(金) ※はがきは消印有効

1 Choclaterie4	▶ チョコレートサンド 4個入り	-----	5人
2 Ma famille	▶ カラダ嬉しいアイシングクッキー	-----	1人
3 petit oiseau	▶ レモンソーボールクッキー ブーケ缶	-----	3人
4 小杉食品	▶ チョコなっとう	-----	10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します。

※ 種類は選べません。クール便にて発送いたします。

必要事項 希望プレゼント番号、住所、氏名、年齢、電話番号 (発送伝票記載 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・発送にのみ使用し、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。 ※ 2月下旬発送予定

Eメール 宛先: mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp 件名: 「みえーるプレゼント」  
はがき 宛先: 〒514-0131 津市あつた1丁目1番地2 中三層サービスセンター内 みえーる編集部  
はがき 宛先: 〒514-0131 津市あつた1丁目1番地2 中三層サービスセンター内 みえーる編集部  
本文: 必要事項を記入してください。

右の2次元コードから簡単応募!

Mie Yell  
企画・編集/みえーる編集部 〒514-0131 津市あつた1丁目1番地2  
問い合わせ/TEL.059-253-3411 FAX.059-236-6001 Email mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp

2月24日(金)発行