



身近で
おいしい
発酵食

近江牛を使用した「塩麹ローストビーフ」は、驚くほどしっとり柔らかく、ジューシーな仕上がりが。こうじに漬けることで肉のうま味が凝縮されています。タマネギこうじのソースとも相性抜群です。サラダにかける麹日和オリジナル「人参ドレッシング」は販売を希望する声が多く、持ち帰り用(650円/200ml・1,200円/400ml)としても用意するようになりました。

オープン当初からの
人気者



メインが選べるランチ(1,980円)は、週替わり、煮込みハンバーグ、塩麹ローストビーフ(+300円)から選べます。分づき米ご飯、サラダ、野菜の総菜2種、食べる豆乳スープ、ドリンク&デザートまたはミニミニかき氷付き。他にも米粉パンズのハンバーガーや納豆麹丼なども。お昼ごはんメニュー 11:00~14:30

甘酒エスプーマ

一度食べたらずみつき
ザクトロ食感

PRESENT
店内飲食 3,500円以上で使える
食事券 1,000円 10人へ
期限：2026.3.30 *応募詳細は4面

ドリンクには
塩麹クッキーのサービスが♪

きくひより
麹日和

四日市市金場町3-7
☎ 059-340-6132
営業時間 9:00~17:30
定休日 火・水曜



麹食べ比べ朝ごはん
ドリンク代+420円・単品 700円
他、米粉ワッフルなど。モーニングメニュー 9:00~10:45

しょうゆ、塩、ひしお、3種のこうじの違いを味わえる「麹食べ比べ朝ごはん」。シンプルな朝食が何通りにも味変できて楽しい。好みの組み合わせを見つけたら、自宅でも取り入れてみては？

「一年を通してかき氷が味わえることで知られる「麹日和(きくひより)」(四日市市)。発酵食品を取り入れた、体に優しいメニューを提供するカフェとしても注目を集めています。

長年アトピーに悩まされていたというオーナーの荒木真利菜さん。「できるだけ薬に頼らず、体を内側から整えたい」と、腸活に目を向けたことが発酵との出会いだったと言います。こうじをはじめとする発酵食品を日々の食事に取り入れ、グルテンフリーにも挑戦。肌の調子が落ち着き、体調にも変化を感じるようになったそうです。



「誰かに喜んでもらえることが、何よりうれしい」と荒木さん

この経験が店づくりの原点となり、2020年2月にオープン。自家製の無農薬こうじ調味料を使ったモーニングやランチ、スイーツなどのメニューがそろいます。「おいしくて、体に優しいものを」との思いから、生産者の顔が見える素材を選び、発酵の力を生かした調理を心掛けます。

「発酵食自体は特別なものではなく、日常に取り入れられるもの。ここでの一皿が、そのきっかけになればうれしい」。かつて自分が感じた変化や喜びを、訪れる人たちにも届けたい。そんな思いが込められています。

ようこそ! CHOCOLANDへ!

VALENTINE CHOCOLAT COLLECTION

バレンタインショコラコレクション 2026

近鉄百貨店アプリ会員さま限定
「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!

1月分 1/31(土)まで 2月分 2/1(日)から
各期間中、一勘定1,000円以上
お買いあげて1回ご利用いただけます。

詳しくは近鉄百貨店アプリで!

1/21(水)→2/14(土) 5階 催会場

1/31(土)・2/6(金)・7(土)は
よる7時まで

プレスバターサンド
ショコラバターサンド
4個入 1,836円

〈ロイズ〉
〈六花亭〉

〈カルビー〉
じゃがポックル
〈HORI〉
タ張メロンピュアゼリー
〈有楽製菓〉
白いブラックサンダー
ほか

ピエール・ルドン【ベルギー】
コフレ フレーズ
9個入 3,780円

ゴディバ【ベルギー】
①100年の遊び心アソートメント 6粒入 3,564円
②ソフトクリーム フルールド・ショコチョコレート & ストロベリー ミックス 1個 770円

期間限定販売 ◎2階 デリシャスステージ

〈えびせんべいの里〉
◎1/14(水)→20(火)

〈養老軒〉
◎1/21(水)→27(火)

京都フェア ◎1/28(水)→2/3(火)

2階 デリシャスステージ
〈京だんご藤菜美〉

1階 フードパティオ
〈くらま辻井〉

◎1階 フードパティオ
〈肉の源秀〉
〈とり山本店〉

◎2階 近鉄パーキング連絡通路
〈東山茶寮〉
〈吉通家〉〈アンデ〉

茅乃舎・椒房庵フェア
◎2/4(水)→10(火)
◎1階 フードパティオ

〈茅乃舎〉
茅乃舎だし
240g(8g×30袋)
2,268円

近鉄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

※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



一人でも、誰かと一緒に楽しい！

自分だけのみそ作りを楽しむ！

「やってみたいけど難しそう」「材料をそろえるのが大変そう」そんな気持ちに伝えてくれる、河村こうじ屋の「手作り味噌セット」。

下準備いらずで、初めてでも気負わずトライできます。

1946年創業の河村こうじ屋(紀北町)。甘酒や塩こうじ、みそなど、幅広いこうじ商品を手がけています。原料の米、小麦、大豆は国内産を使用。手間を惜しまず、人の手で丁寧に仕上げ、姿勢を大切にしています。自宅でみそ作りに挑戦できるセットも、その取り組みのひとつです。

「こうじを知り尽くした作り手として、その思いと一緒にお客さまへお届けしたいと考えました」。そう話すのは3代目社長の河村幸信さん。こうじの種類や配合を細かく用意し、好みに合わせて選べるのが特徴です。材料は全て計量済みで、気軽にみそ作りにチャレンジできます。

「微生物なので扱いは繊細ですが、素材の持ち味を引き出してくれるのがこうじの魅力。新しいアイデアにも積極的に挑戦しながら、もっと多くの方に知ってもらえたら」。思いを語る表情から、ものづくりへの誠実な姿勢が伝わってきます。

みえーるスタッフが

みそ作りを実際にやってみました！



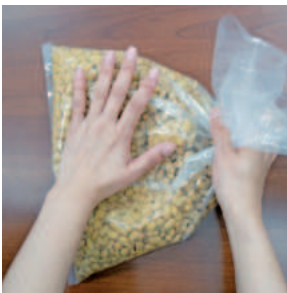
かんたん！手作り味噌セット ※米みそ
(容器付き／2.6キログラム分／20歩こうじ) 4,276円
米こうじ、蒸し大豆、塩、尾鷲海洋深層水、袋(大豆をつぶす袋、上掛け用袋、ラップ)、容器、重石用の塩、作り方説明書のセット。

こうじの種類や割合について

米みそ・・・甘口。口当たりまろやか。
玄米みそ・・・甘口。独特のうま味があります。
麦みそ・・・中辛口。うま味が強く、さっぱり。
合わせみそ・・・中甘口。米と麦が2対1の割合。

大豆に対してこうじの割合が多いほど、糖化の影響で甘口になります。これを「こうじ歩合」と言い、手作り味噌セットを選ぶ際の参考にします。

10歩こうじ・・・こうじと大豆の重さが同じ。
15歩こうじ・・・こうじが大豆の1.5倍。
20歩こうじ・・・こうじが大豆の2倍。市販ではあまりないぜいたくなみそ。



蒸し大豆を潰す作業からスタート。



こうじをもみほぐしながら、塩が均一にまわるように混ぜます。



全ての材料を混ぜます。大豆の袋に水を入れて流し込み、無駄なく使い切ります。



空気が入らないよう表面や縁をヘラで整え、ラップとふたをして熟成させます。



株式会社 河村こうじ屋

紀北町東長島2311-8
☎ 0597-47-1410

営業時間 8:00～18:00
定休日 日曜



*応募詳細は4面
PRESENT

甘酒・コチュジャン
詰め合わせ

5人へ



熟成中の心配事や疑問については、LINEでの相談も受け付けています！

3代目社長
河村幸信さん

2026年 迎春

お車のガラス、カーフィルム、カーコーティング施工は今年もお役に立ちたいと存じます。一層のお引き立てをお願い申し上げます。

ナカちゃん

あけましておめでとうございます

新年は5日より営業致します。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

中村安全ガラス(株)

四日市市日永5丁目12-2
☎ 0120-268425

NSG

ロボット芝刈機で芝刈りライフを快適に!

Husqvarna
HONDA
和同産業株式会社

三重県内でのロボット芝刈機、ロボット芝刈機のお問合せは
☎ 0595-85-0519

三重県亀山市辺法寺町231

厄除・八方除祈願

— 毎日承っております —
受付時間/8:30～16:30

多度大社

みなさんばい
0120-375381

多度大社 検索 Instagram

新築・建替・リフォーム

土地・建物の事ならなんでもご相談ください。

業務内容

- ◆不動産売買・仲介
- ◆土地・建物管理関連全般
- ◆土地活用コンサルティング

株式会社 **名阪トータルサポート**

〒510-0822 三重県四日市市芝田一丁目11-25
宅地建物取引業：三重県知事(2)第3585号
TEL: 059-327-6018 FAX: 059-327-6021
Mail: office@meihan-support.jp

ふれ愛プラン

家族葬 ゆう「愛」葬

～みうちだけでの一日葬～

葬儀・法要
ENDING HALL
愛灯館

桑名・桑名西・多度
阿下喜・大安・東員・朝明

コスモス倶楽部
会員様価格

葬儀費用
総額 **19万9,000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

入会金
1万円のみ

株式会社 ぼくせい 本社 〒511-0854 三重県桑名市蓮花寺1598番地 TEL.0594-24-4444代 FAX.0594-24-4448

お葬儀24時間
総合受付ダイヤル ☎ 0120-31-4242

安心と信頼の保証
AAA
最高評価137/137

午年記念に乗馬を体験

乗馬体験 13歳～ 時間: 25分以内
1名 **5,000円**

馬に乗るのは怖いけど、間近で触れ合いたい方!
馬の手入れ体験 時間: 約60分
1名 **5,000円**

乗馬体験・手入れ体験等、詳細はクラブまでお問合せください

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

承認番号: 展示・四展第19-3号
登録有効期間: 令和9年11月6日
動物取扱責任者: 樹神彰志

えっ? かつお節って 発酵食品?

伊勢市河崎に店を構える小久保商店。創業から75年、伊勢うどんの店や料理店へかつお節を卸し、伊勢の食文化を支えています。

2代目の急逝を受け3代目を継ぐことになったのが、小黒真平さんと妻の裕奈(ひろな)さんです。

惜しみない手間暇をかけた逸品

かつお節を扱う業者は、大手を除くと製造、削り、販売が分業制。小久保商店で扱うのは、鹿児島県枕崎や指宿産のかつお節で、夫婦で現地に足を運び、製造現場を自分たちの目で確かめています。

カツオを高温の湯で長時間煮て、骨を1本ずつ手作業で取り除き、燻製しながらじっくりと水分を抜くことで、約1カ月かけて荒本節が完成します。

さらに表面を削り、みそやしょうゆ作りと同じ優良カビを付け、温度や湿度を管理しながら熟成と天日干しを繰り返すこと約半年。手間と時間を重ねて、本枯れ節へと育っていきます。



本枯れ節はかつお節界の王様
世界一硬い食品と称される、日本の伝統食品

かつお節は製法で種類が変わる

シャク、シャク、シャク……。真平さんが、本枯れ節を削ってくれました。小気味よいリズムとともに、食欲をかきたてる香りが漂ってきます。

「かつお節は大きく2種類あります。ひとつは発酵させていない荒本節。一般的な花かつおはこれを削ったものです。それにカビ付けし、発酵・熟成させたものが本枯れ節。雑味が少なく、まろやかなうま味特徴です」と教えてくれたのは裕奈さん。

硬い本枯れ節が、薄く削られると、透き通るような淡いピンク色に。ひと口頬張れば、ふわっと溶けるような食感。花かつおとはひと味違う、凝縮された深い味わいが口いっぱいに広がります。

かつお節の魅力を伝えたい



裕奈さん

かつてコーヒー店で働いていた裕奈さん。コーヒーとかつお節には、香りの重要性や製造過程に多くの共通点があり、のめり込んでいったそう。その知識を生かし、だしと発酵に特化した料理教室を開き、かつお節の魅力を伝えていきます。



開封後のかつお節は、冷凍用の保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫で保存がおすすめです!



削りたては
味も香りも、食感も最高!



キッチンカーでは、だしがきいた伊勢うどんを提供。花かつおもぜひたくにトッピングされています。

真平さん。またの名をogurock。かつお節屋に、サラリーマン、そしてミュージシャン。3足のわらじで日々を駆け抜けています。

キッチンカーでは、だしがきいた伊勢うどんを提供。花かつおもぜひたくにトッピングされています。



実家では顆粒(かりゅう)だしが当たり前だったという裕奈さん。真平さんが作ってくれたみそ汁の、あまりのおいしさに衝撃を受けたそうです。「丁寧な手仕事で職人さんが作ったかつお節を、もっと多くの人に知って、味わってほしい」。そんな思いを胸に、キッチンカーを走らせています。

キッチンカー出店情報はInstagramで。出店の依頼もDMから受け付けています。



マグカップ de かつおだし

マグカップに「花かつお」をひとつまみ入れ、熱湯を注ぎ3分待ちます。茶こしでこすと、「ちょこっと使いのだし」が完成。だし巻き卵や離乳食作りに。

残った「花かつお」は水気を切り、フライパンで水分を飛ばし、しょうゆやみりんなどお好みの味付けでご飯のお供に。マヨネーズを足しておにぎりの具にも!

裕奈さんの一押し!



店頭には、一番人気の「花かつお」をはじめ、「厚削り」「かつお枯節」「さば節」が並びます。ECサイトでは「かつお枯節」以外の商品のセット販売も。

花かつお・削り節 小久保商店

伊勢市河崎1丁目7-15
☎ 0596-28-5615
営業時間 9:00~17:00
定休日 日曜・祝日
*来店前に要連絡(配達で不在あり)



*応募詳細は4面
PRESENT
花かつお 5人へ
(100g/700円)

四日市市が 住み替えを応援します!

子育てするなら「四日市」



四日市市
マスコットキャラクター
こにゅうどうくん

対象者 市外からの転入者 または 市内賃貸住宅からの転居者
一戸建て中古住宅への住み替えを支援します!

支援1 空き家の取得費用を支援
(子育て世帯・若年夫婦世帯)

固定資産税等の2年分相当額 **最大20万円** 補助
親世帯と直線2km以内で近居する場合
固定資産税等の4年分相当額 **最大40万円** 補助

支援2 空き家を取得した際のリフォーム費用を支援

 リフォーム費用の1/3 **最大50万円** 補助

※「立地適正化計画に基づく居住誘導区域」または「地区空き家等活用計画を定めた地区」の空き家を取得した場合は10万円を加算

制度の詳細についてはお気軽にお問い合わせください。
ホームページでもご確認いただけます。

こちらの二次元コードから詳細をご覧ください



住み替え支援制度、空き家・空き地バンクのお問い合わせ先
四日市市役所 都市整備部 都市計画課 **TEL.059-354-8272**

薬 ぢ

ご発送承ります。

つめ水虫

良薬あります!

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 AM9:30~PM6:00
定休日 毎週火曜日





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。

良薬あります!!

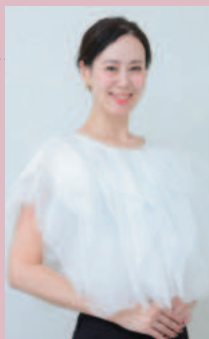
素肌を格上げ『若見え』編

厚塗りを避けて軽やかに仕上げることで、肌本来の自然なツヤとハリが生きた、上品な若見え肌のできあがり！

取材協力 敏感肌専門 × 肌育美容家 森下沙織

「いつからでも輝ける」をモットーに、全ての女性が自信を持てるようサポートする美容家。肌本来の力を引き出す「肌育」や、人相を左右する眉の整え方「開運眉講座」など、美容と運氣向上を融合させた独自のアプローチを展開しています。

桑名市在住。美容家であり、3人の子育てをする母。



PART8

“保湿”と“薄塗り”が若見えの鍵

朝のスキンケアでしっかり保湿したら、下地で色ムラを均一にし、肌をなめらかに整えます。ファンデーションは、中心から外側へ向かって薄く広げるのが基本。薄づきな仕上がりを意識することで、くずれにくく、自然な美肌が完成します。



① ベースメイクの基本手順

保湿の後は、日焼け止め→化粧下地→ファンデーション(+コンシーラー)→パウダーの順が基本。下地は適量を取り、指の腹で4点に置いたら、内側から外側へムラなくのばしましょう。小鼻周りなど細かい部分も忘れずに！

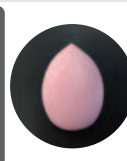
部分悩みはコンシーラーで！

肌全体のトーンや質感を整えることが役割のファンデーションで全てを隠そうとすると厚塗りの原因に。シミやくまなど細かな悩みはコンシーラーの出番。必要な部分だけをピンポイントでカバーするのが正解です。

② 外側にいくほど薄くぼかして

ファンデーションも、顔の中心から外側に向かって徐々に薄くのばします。髪の毛の生え際、フェイスラインはスポンジに残ったもので十分。目、鼻、口の周りはスポンジの角を使い、押さえるように塗ります。薄く重ねることで、素肌感を保った仕上がりに。

おすすめアイテム



しずく型メイクスポンジ

顔の凹凸にフィットしやすく、目の周りや小鼻のキワなど、指では入り込みにくい部分も、先端を使えば塗り残しなく整えられます。

▶ 次回「開運眉編」

mie Recipe 旬感レシピ

美しめぐりを取り戻す酢習慣

寒くなると、疲れやむくみ、肌のハリの下を感じやすくなります。そんな時に心強いのが、酢酸を含む“酢”。季節を問わず料理に使いやすく、毎日の食卓に無理なく取り入れられる調味料です。

酢の働きで、肌の調子と代謝を整える

★ 美肌とツヤ髪をサポート

アミノ酸は、筋力維持の他に、肌のハリやツヤを支えるコラーゲンの生成を助け、保水力を高める効果があります。“内側からの美容液”といえる存在です。

★ 代謝や血流を整える

クエン酸は、疲労回復や代謝アップに。酢酸は血管を拡張して血の巡りをサポートします。手足の冷えや顔のくすみや和らぎ、血色のよい肌へ。

★材料 (2,3人分)

完熟バナナ.....2,3本
牛乳.....200ml
氷(小さめ).....80g
ハチミツ.....大さじ1
酢(白葡萄酒酢).....大さじ1

★つくり方

- バナナは皮をむいて、3つに切り分けます。
- ミキサーに、材料を全て入れ、混ぜます。
- グラスに注いで完成です。ミントの葉を添えれば、すっきりした味わいに。

※このレシピはハチミツを使用しています。1歳未満の乳児には与えないでください。

バナナジュース

酢を隠し味に入れ、さっぱりとした飲み心地に。

使ったのはコレ！

白葡萄酒酢

山梨県産甲州100%白ワインを原料に、長時間酢酸醗酵したぶどう酢(180ml/1,998円)。

MIKURA Vinegary

株式会社トーエー
多気町ヴィン672番1蔵前23
☎ 0598-67-9390
営業時間 10:00~17:00
定休日 なし



MIKURA Vinegaryは、御浜町と多気町で木桶仕込みにこだわり、手間暇をかけて酢を醸造しています。玄米酢や酒粕酢のほか、県産素材と酢をブレンドした商品もあります。

Online Shopで購入できます。



投げ放題パック

2500円

ボウリング・卓球・ビリヤードが遊び放題！

★16:00 ~ 閉店 10 分前まで★

※予告なく変更となる場合がございます。

津グランドボウル

津市垂水915-1 (国道23号線沿い)
TEL: 059-227-7415

営業時間・アクセス
オトクな情報など



ボウリング 1 ゲーム追加無料券

お申込のボウリングゲームに1ゲーム無料で追加

▼1枚のご提示で5名様迄▼大会・予約利用不可▼他券併用不可▼前金制

津グランドボウル/有効期限: 2026年3月末日

投げ放題パック100円OFF券

16時から実施の投げ放題パック100円OFF

▼1枚のご提示で5名様迄▼大会・予約利用不可▼他券併用不可▼前金制

津グランドボウル/有効期限: 2026年3月末日

卓球 1 時間 追加無料券

お申込の卓球ご利用時間に1時間無料で追加

▼1グループ(1台)・1日・1回まで▼他券併用不可▼お申込時にご提示ください

津グランドボウル/有効期限: 2026年3月末日

ビリヤード 1 時間 追加無料券

お申込のビリヤードご利用時間に1時間無料で追加

▼1グループ(1台)・1日・1回まで▼他券併用不可▼お申込時にご提示ください

津グランドボウル/有効期限: 2026年3月末日



MieYell 読者プレゼント PRESENT

応募締切
2026年 ※消印有効
1月16日(金)

- 食事券 1,000円 ... 10人
- 甘酒・コチュジャン詰め合わせ ... 5人
- 花かつお ... 5人
- ポケモン化石博物館招待券 ... 5組 10人
- 名古屋ラーメンまつりラーメンチケット ... 5人
- わんにゃんドーム招待券 ... 6組 12人

※④⑤⑥の詳細はWEB(みえーるプラス)をご覧ください

応募方法

WEBフォーム、またはEメール、はがきでご応募ください。

※一人につき1点のみ有効。複数のご応募は最終を受け付けます。

右の2次元コードから簡単応募！

宛先: mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp

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

必要事項 希望プレゼント番号、氏名、住所、電話番号、年齢

【任意】 よろしければ、新聞の購読・未読(抽選結果に影響しません)、みえーるの感想、要望、取り上げてほしいテーマやお店も一緒にお願いします。

賞品の発送をもって当選発表といたします。(氏名、住所、電話番号を正しくご記入いただけないと、発送できない場合があります。)

※個人情報の取扱いについて...当該プレゼントの抽選・発送に使用し、終了後はすみやかに破棄いたします。ただし、情報提供・要望をお寄せいただいた場合、ご連絡させていただくことがあります。寄せられた意見や感想は、個人が特定されない範囲で活用する場合があります。

津市認可 学童保育

津市に4店舗展開の あゆみ野グループだから安心

お子さまの放課後を安全な環境で一人ひとりを大切に見守ります。

来春 新1年生大募集!!

元気に外遊び

季節のイベント 盛りだくさん

2026年4月NEWオープン

・津駅西口徒歩3分

・津駅までの送迎可

・夜19時まで預かり可

・敷地内に雨天でも運動できる施設あり

放課後児童クラブ あゆみ野津駅西口 津大谷町155-2

2025年4月 オープン1周年

・週1回から利用可

・夜19時まで預かり可

・各部屋に見守りカメラ設置

・施設内の児童向け行事「キッズランド」利用可

放課後児童クラブ あゆみ野長岡 津市長岡町709-5

2026年4月NEWオープン

・津駅西口徒歩3分

・津駅までの送迎可

・夜19時まで預かり可

・敷地内に雨天でも運動できる施設あり

放課後児童クラブ あゆみ野津駅西口 津大谷町155-2

2025年4月 オープン1周年

・週1回から利用可

・夜19時まで預かり可

・各部屋に見守りカメラ設置

・施設内の児童向け行事「キッズランド」利用可

放課後児童クラブ あゆみ野長岡 津市長岡町709-5

社会福祉法人 安濃福祉会

津市一身田大古曾1453-3 見学・問合せは

TEL059-232-6111 コチラから→

Instagram

Facebook

LINE